

# Cremige Hirtenkäse-Tomaten-Pasta mit Rucolasalat

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch | Klimaheld | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 638 kcal • Tag 3 kochen

22



frische Linguine



Hirtenkäse



Cherry-Tomaten Dose



Basilikum



Rucola



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Balsamicreme



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine <b>15</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Hirtenkäse <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Pinienkerne	1 x 10 g	2 x 10 g
Tomatenmark	1 x 70 g**	1 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Balsamicocreme <b>14</b>	1 x 12 g	2 x 12 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 450 g)
Brennwert	598 kJ/ 143 kcal	2671 kJ/ 638 kcal
Fett	3.82 g	17.07 g
– davon ges. Fettsäuren	1.28 g	5.71 g
Kohlenhydrate	20.24 g	90.37 g
– davon Zucker	3.85 g	17.20 g
Eiweiss	5.94 g	26.51 g
Salz	0.368 g	1.645 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7** Milch (einschliesslich Laktose)

**14** Schwefeldioxyde und Sulfite **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.



## 2 Für die Sosse

**Hirtenkäse** in eine grosse Auflaufform **bröseln**.

**Cherry-Tomatenpolpa**, **Tomatenmark**, **Knoblauch**, „**Hello Buon Appetito**“ und 1 TL [2 TL] **Honig\*** dazugeben und untermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

0.5 EL [1.5 EL] **Olivenöl\*** darüber träufeln und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis der **Käse** weich ist.

2 Min. vor Ende der Garzeit **Pinienkerne** neben die Auflaufform auf das Blech geben und mitbacken.



## 3 Für den Salat

**Basilikumblätter** grob hacken.

**Rucola** halbieren.

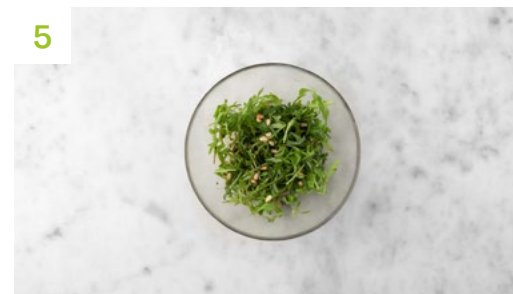


## 4 Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen.

5 Min. vor Ende der Ofengarzeit **Linguine** in den Topf mit kochendem **Wasser\*** geben und 3 – 4 Min. bissfest kochen.

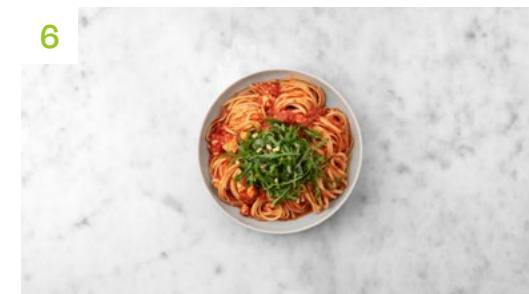
Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser\*** auffangen. Auflaufform aus dem Ofen holen, **Linguine** hineingeben und gut durchmischen. Evtl. schluckweise aufgefangenes Kochwasser dazugeben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Salat fertigstellen

In einer grossen Schüssel **Balsamicocreme**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Rucola**, **Basilikum** und **Pinienkerne** untermischen.



## 6 Anrichten

**Feta-Tomaten-Pasta** auf Teller verteilen und mit **Rucola-Salat** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Creamy feta cheese and tomato pasta with rocket salad

Ingredients produce 50% less CO2e

Vegetarian Eco-friendly Under 650 calories 30–40 minutes • 638 kcal • Cook on day 3

22



Fresh linguine



Feta cheese



Tinned cherry tomatoes



Basil



Rocket



Garlic clove



Pine nuts



Tomato purée



"Hello Buon Appetito" spice mix



Balsamic cream



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, salt\*, pepper\*, honey\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large bowl, 1 sieve and 1 oven dish

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh linguine <b>15</b> )	1 x	250 g	1 x	500 g
Feta cheese <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Tinned cherry tomatoes	1 x	400 g	2 x	400 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Pine nuts	1 x	10 g	2 x	10 g
Tomato purée	1 x	70 g**	1 x	70 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Balsamic cream <b>14</b> )	1 x	12 g	2 x	12 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 450 g)
Calories	598 kJ/ 143 kcal	2671 kJ/ 638 kcal
Fat	3.82 g	17.07 g
- of which saturated fats	1.28 g	5.71 g
Carbohydrate	20.24 g	90.37 g
- of which sugar	3.85 g	17.20 g
Protein	5.94 g	26.51 g
Salt	0.368 g	1.645 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water\* in the kettle.

Finely chop the garlic.



## 2 For the sauce

Crumble feta cheese into a large oven dish.

Add the tinned cherry tomatoes, tomato purée, garlic, "Hello Buon Appetito" spice mix and 1 tsp. [2 tsp.] honey\* and mix well. Season with salt\* and pepper\*.

Drizzle 0.5 tbsp. [1.5 tbsp.] olive oil\* on top and bake in the oven for approx. 20 mins until the cheese is soft.

2 mins before the end of the cooking time, put the pine nuts on the baking tray next to the oven dish and bake them as well.



## 3 For the salad

Roughly chop the basil leaves.

Halve the rocket.

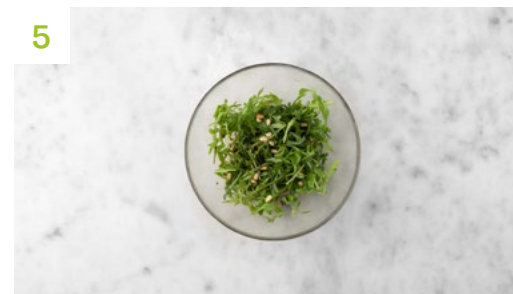


## 4 Cook the pasta

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Then, 5 min. before the end of the oven cooking time, add linguine to the pot of boiling water\* and cook for 3-4 min. until al dente.

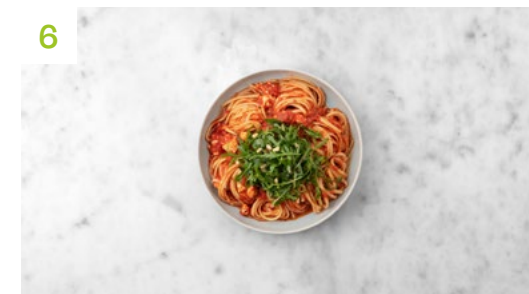
Then drain through a sieve, retaining 50 ml [100 ml] of the cooking water\*. Remove the oven dish from the oven, add linguine and mix well. If necessary, add the retained cooking water a dash at a time. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the salad

In a large bowl, mix the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*. Season with salt\* and pepper\*.

Mix in the rocket, basil and pine nuts.



## 6 Serve

Serve the feta and tomato pasta on plates topped with rocket salad.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



Pâtes crémeuses au fromage en saumure et tomates accompagnées de roquettes  
Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Ecologique Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 638 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Linguines fraîches



Fromage en saumure



Tomates cerises en boîte



Basilic



Roquette



Gousse d'ail



Pignons de pin



Concentré de tomate



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Crème de vinaigre  
balsamique



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, miel\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 saladier, 1 passoire et 1 moule à gratin

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches <b>15</b> )	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage en saumure <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pignons de pin	1 x 10 g	2 x 10 g
Concentré de tomates	1 x 70 g**	1 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 450 g)
Valeur calorique	598 kJ/ 143 kcal	2671 kJ/ 638 kcal
Lipides	3,82 g	17,07 g
- dont acides gras saturés	1,28 g	5,71 g
Glucides	20,24 g	90,37 g
- dont sucre	3,85 g	17,20 g
Protéines	5,94 g	26,51 g
Sel	0,368 g	1,645 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7**) lait (comprenant du lactose) **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Hacher finement l'ail.



### Pour la sauce

Émietter finement le fromage en saumure dans un moule à gratin.

Ajouter la pulpe de tomates cerises, le concentré de tomates, l'ail, le « Hello Buon Appetito » et 1 cc [2 cc] de miel\* et mélanger le tout. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Arroser de 0,5 cs [1,5 cs] d'huile d'olive\* et enfourner environ 20 min jusqu'à ce que le fromage soit mou.

2 min avant la fin du temps de cuisson, mettre les pignons de pin sur la plaque à côté du moule à gratin et les faire cuire au four.



### Pour la salade

Hacher grossièrement les feuilles de basilic.

Diviser en deux la roquette.

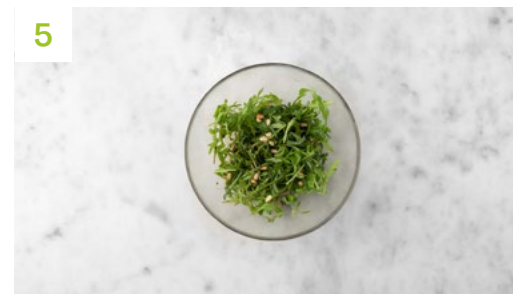


### Faire cuire les pâtes

Remplir d'eau\* chaude une petite casserole, saler\* et porter à ébullition.

5 minutes avant la fin de la cuisson au four, mettre les linguine dans la casserole d'eau\* bouillante pour 3 à 4 min afin qu'elles soient al dente.

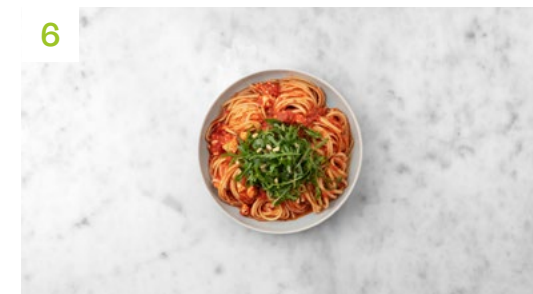
Les égoutter ensuite dans une passoire (conserver 50 ml [100 ml] de l'eau\* de cuisson\*). Retirer le moule à gratin du four, ajouter les linguine et bien mélanger. Ajouter éventuellement par petite quantité de l'eau de cuisson réservée. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger la crème balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] d'eau\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Ajouter la roquette, le basilic et les pignons de pin et mélanger.



### Dresser

Répartir les pâtes aux tomates et feta sur les assiettes et les parsemer de roquette.

### Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

