

Rigatoni in pikanter Gemüsesauce & Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 977 kcal • Tag 5 kochen



Rigatoni



Peperoni multicolor



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Cherry-Tomaten
Dreifarbenmix



Basilikum



Pinienkerne



milde Chiliflocken



Tomatenmark



Kalamata-Oliven



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Rotweinessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Cherry-Tomaten	1 x 150 g	1 x 300 g
Dreifarbenmix	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikum	1 x 10 g	1 x 20 g
Pinienkerne	1 x 2 g	1 x 4 g
milde Chiliflocken	1 x 70 g**	1 x 70 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Kalamata-Oliven	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 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. 460 g)
Brennwert	885 kJ/ 212 kcal	4086 kJ/ 977 kcal
Fett	9.62 g	44.39 g
– davon ges. Fettsäuren	1.47 g	6.79 g
Kohlenhydrate	25.10 g	115.85 g
– davon Zucker	4.37 g	20.15 g
Eiweiss	5.34 g	24.66 g
Salz	0.416 g	1.919 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: 15) Weizen

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



1 Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

Zwiebel vierteln.

Peperoni vierteln und entkernen.

Gemüse mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch grob hacken.

Cherry-Tomaten je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Kalamata-Oliven halbieren.



3 Rigatoni kochen

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Rigatoni hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

Rigatoni nach der Garzeit durch ein Sieb abgessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** auffangen.



4 Sauce zubereiten

Nach der Garzeit das geröstete **Gemüse** aus dem Ofen in ein hohes Rührgefäss geben.

Tomatenmark, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, gehackten **Knoblauch**, **Basilikumblätter** (behalte einige als **Topping** zurück), die Hälfte der **Chiliflocken**, 6 EL [12 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** hinzufügen und mithilfe eines Stabmixers alles zu einer glatten **Sauce** verarbeiten.



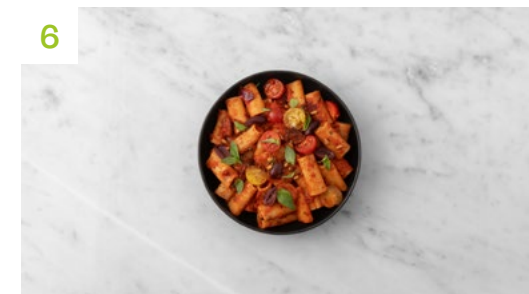
5 Letzte Schritte

Rigatoni zusammen mit der vorbereiteten **Sauce**, der Hälfte der **Cherry-Tomaten** und der Hälfte der **Oliven** zurück in den grossen Topf geben.

Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser*** hinzugeben bis eine glatte **Sauce** entsteht.

Tipp: Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte Kochwasser.

Erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit den restlichen **Cherry-Tomaten** und **Oliven** toppen.

Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichen **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** nach Geschmack garnieren.

Nach Belieben noch etwas **Pfeffer*** und **Olivenöl*** darüber verteilen.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

En Guete!

Rigatoni in spicy vegetable sauce & Kalamata olives

Ingredients produce 50% less CO2e

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 977 kcal • Cook on day 5



Rigatoni



Mixed peppers



Red onion



Garlic clove



Yeast flakes



Cherry tomatoes
Three color mix



Basil



Pine nuts



Mild chilli flakes



Tomato purée



Kalamata olives



Spice mix
"Hello Paprika"



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, red wine vinegar*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large saucepan, 1 tall mixing bowl, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 baking tray with baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rigatoni 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Cherry tomatoes Three color mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomato purée	1 x	70 g**	1 x	70 g
Kalamata olives	1 x	70 g	2 x	70 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 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. 460 g)
Calories	885 kJ/ 212 kcal	4086 kJ/ 977 kcal
Fat	9.62 g	44.39 g
– of which saturated fats	1.47 g	6.79 g
Carbohydrate	25.10 g	115.85 g
– of which sugar	4.37 g	20.15 g
Protein	5.34 g	24.66 g
Salt	0.416 g	1.919 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: 15 Wheat

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



1 Roast the vegetables

Heat plenty of water* in the kettle.

Preheat the oven to 250 °C top/bottom heat (230 °C fan oven).

Quarter the onion.

Cut the pepper into quarters and remove the seeds.

Place the vegetables skin side up on a baking tray lined with baking paper and roast in the oven for 10–15 mins until skin side is well browned.

Add the pine nuts to the baking tray for the last 1 min. of cooking time.



4 Prepare the sauce

When they are cooked, transfer the roasted vegetables from the oven to a tall mixing bowl.

Add the tomato purée, yeast flakes, "Hello Paprika" spice mix, chopped garlic, basil leaves (reserve some for the topping), half the chilli flakes, 6 tbsp. [12 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] red wine vinegar*, salt*, pepper* and a pinch of sugar* and blend using a hand blender until smooth.

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.



2 Get prepped

Coarsely chop the garlic.

Quarter or halve the cherry tomatoes, depending on their size.

Halve the Kalamata olives.



5 Final steps

Return the rigatoni to the large pot along with the prepared sauce, half of the cherry tomatoes and half of the olives.

Gradually add the reserved cooking water* until you have a smooth sauce.

Tip: Depending on the consistency, you may not need all the cooking water.

Season again with salt* and pepper*.

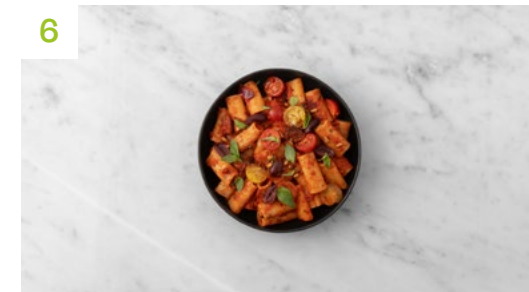


3 Cook the rigatoni

Pour plenty of hot water* into a large pot, add salt* and bring to the boil.

Add rigatoni and cook for 10–11 mins until al dente.

After cooking time, drain the rigatoni through a sieve, reserving 50 ml [100 ml] of cooking water*.



6 Serve

Serve the pasta on plates and top with the remaining cherry tomatoes and olives.

Garnish with the remaining basil, pine nuts and remaining chilli flakes (warning: spicy!) to taste.

Sprinkle with some more pepper* and olive oil* if desired.

Bon appetit!

Rigatoni dans une sauce aux légumes piquante et olives de Kalamata

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 977 kcal • Cuisiner au 5e jour



Rigatoni



Poivrons multicolores



Oignon rouge



Gousse d'ail



Flocons de levure



Tomates cerises
Mélange de trois couleurs



Basilic



Pignons de pin



Flocons de piment doux



Concentré de tomates



Olives de Kalamata



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



- 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*, vinaigre de vin rouge*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 plaque de cuisson avec du papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rigatoni 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Tomates cerises	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange de trois couleurs	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Pignons de pin	1 x 2 g	1 x 4 g
Flocons de piment doux	1 x 70 g**	4 x 70 g
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 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. 460 g)
Valeur calorique	885 kJ/ 212 kcal	4086 kJ/ 977 kcal
Lipides	9,62 g	44,39 g
- dont acides gras saturés	1,47 g	6,79 g
Glucides	25,10 g	115,85 g
- dont sucre	4,37 g	20,15 g
Protéines	5,34 g	24,66 g
Sel	0,416 g	1,919 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 : 15 blé

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



Griller les légumes

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

Préchauffer le four à 250 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 230 °C).

Couper l'oignon en quatre.

Couper le poivron en quatre et épépiner.

Déposer les légumes, côté peau vers le haut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et les faire griller au four pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que le côté peau soit bien doré.

Dans la dernière minute de cuisson, placer les pignons de pin sur la plaque de cuisson.



Préparer la sauce

Une fois la cuisson terminée, sortir les légumes grillés du four et les mettre dans un bol mélangeur.

Ajouter le concentré de tomates, les flocons de levure, le « Hello Paprika », l'ail haché, les feuilles de basilic (en garder quelques-unes pour la fin), la moitié des flocons de piment, 6 cs [12 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin rouge*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* et mixer avec le mixeur jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



Petite préparation

Hacher grossièrement l'ail.

Couper les tomates cerises en quatre ou en deux, selon leur taille.

Couper les olives de Kalamata en deux.



Dernières étapes

Remettre les rigatoni dans la grande casserole avec la sauce préparée, la moitié des tomates cerises et la moitié des olives.

Ajouter petit à petit l'eau de cuisson* récupérée jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Astuce : Selon la consistance, vous n'avez pas besoin de toute l'eau de cuisson.

Saler* et poivrer* à nouveau.

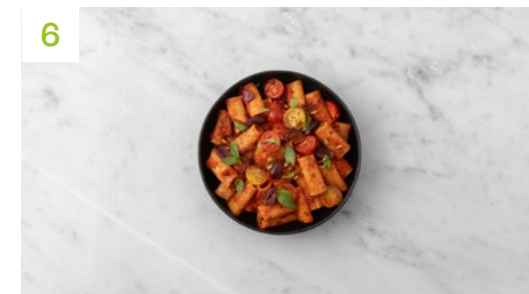


Cuire les rigatoni.

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

Ajouter les rigatoni et les faire cuire pendant 10 à 11 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Après la cuisson, égoutter les rigatoni dans une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] d'eau* de cuisson.



Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes et garnir avec le reste des tomates cerises et des olives.

Garnir selon les goûts du reste du basilic, de pignons de pin et du reste des flocons de piment (attention : piquant !).

Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de poivre* et d'huile d'olive*.

Bon appétit !