

Strozzapreti mit Basilikum-Ricotta in Tomatensugo mit Zucchini und Mandeln

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** 15 Minuten • 866 kcal • Tag 5 kochen

27



frische Strozzapreti



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Ricotta



Zucchini



geriebener Hartkäse



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Mandelblättchen



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Strozzapreti 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Mandelblättchen 22)	1 x 10 g	2 x 10 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. 550 g)
Brennwert	663 kJ/ 158 kcal	3622 kJ/ 866 kcal
Fett	4.70 g	25.67 g
– davon ges. Fettsäuren	1.49 g	8.13 g
Kohlenhydrate	22.47 g	122.81 g
– davon Zucker	3.29 g	17.96 g
Eiweiss	5.86 g	32.04 g
Salz	0.642 g	3.509 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) 8) Eier 15) Weizen 22) Mandeln

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



1 Kleine Vorbereitung

Reichlich gesalzenes **Wasser*** in einen grossen Topf zum Kochen bringen.

Knoblauch abziehen.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



2 Für den Basilikumricotta

Strozzapreti in den grossen Topf mit kochendem **Wasser*** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 100 ml [200 ml] von dem **Kochwasser*** auffangen.

In einer kleinen Schüssel **Ricotta** mit der Hälfte der **Basilikumpaste** und der Hälfte vom **Hartkäse** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Zucchini braten

In einer grossen Bratpfanne **Mandelblättchen** 1 Min. rösten, bis sie bräunen.

Herausnehmen.

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zucchettihalbmonde ca. 1 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** hineinpressen und 1 Min. mit anschwitzen.



4 Sauce dazugeben

Bratpfanneninhalte mit 150 ml [300 ml] **Kochwasser*** und **Tomatensugo** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** und restliche **Basilikumpaste** dazugeben und alles zusammen 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Pasta fertigstellen

Pasta und restlichen **Hartkäse** zu der **Sauce** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Pasta mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Fertige **Pasta** in tiefen Tellern anrichten.

Nach Belieben mit **Basilikumricotta** und **Oliven** toppen.

En Guete!

milde Chiliflocken

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

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Strozzapreti with basil ricotta in tomato sugo with courgette and almonds

Vegetarian One-pot dish 15 minutes • 866 kcal • Cook on day 5

27



Fresh strozzapreti



Tomato sugo



Garlic clove



Ricotta



Courgette



Grated hard cheese



Basil paste



“Hello Buon
Appetito” spice mix



Almond flakes



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh strozzapreti 15)	1 x	375 g	2 x	375 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Ricotta 7)	1 x	100 g	1 x	250 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basil paste	1 x	24 ml	2 x	24 ml
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Almond flakes 22)	1 x	10 g	2 x	10 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

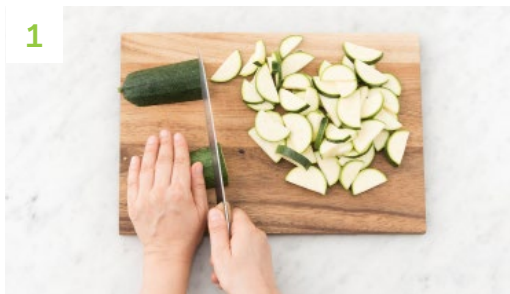
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 550 g)
Calories	663 kJ/ 158 kcal	3622 kJ/ 866 kcal
Fat	4.70 g	25.67 g
– of which saturated fats	1.49 g	8.13 g
Carbohydrate	22.47 g	122.81 g
– of which sugar	3.29 g	17.96 g
Protein	5.86 g	32.04 g
Salt	0.642 g	3.509 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) 8) Eggs 15) Wheat 22) Almonds

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



1 Get prepped

Bring plenty of salted water* to the boil in a large pot.

Peel the garlic.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.



2 For the basil ricotta

Put the strozzapreti in the large pot of boiling water and cook for 3–5 min. until al dente.

Then drain in a sieve, saving 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

In a small bowl, mix the ricotta with half of the basil paste and half of the hard cheese, and season with salt* and pepper*.



3 Fry the courgette

In a large frying pan, toast the almond flakes for 1 min. without fat until browned.

Remove.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the frying pan.

Sear the courgettes for about 1 min.

Reduce the heat, press in the garlic, and sauté for another 1 min.



4 Add the sauce

Deglaze the pan with 150 ml [300 ml] cooking water and tomato sugo.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder*, "Hello Buon Appetito" spice mix and the remaining basil paste and simmer for 3–5 min. until the sauce thickens slightly. Season with salt* and pepper*.



5 Finish the pasta

Add the pasta and the remaining hard cheese to the sauce in the frying pan and heat for 1–2 min.

Season the pasta with salt* and pepper*.



6 Serve

Serve the finished pasta on deep plates.

Top with the basil ricotta and olives according to taste.

Bon appetit!

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.

Love HelloFresh?

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



Strozzapreti à la ricotta et au basilic

dans un sugo de tomate avec des courgettes et des amandes

Végétarien Plat One-Pot 15 minutes • 866 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Strozzapreti frais



Sugo de tomates



Gousse d'ail



Ricotta



Courgettes



Fromage à pâte dure râpé



Pâte de basilic



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Amandes effilées



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Strozzapreti frais 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ricotta 7)	1 x 100 g	1 x 250 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pâte de basilic	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Amandes effilées 22)	1 x 10 g	2 x 10 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

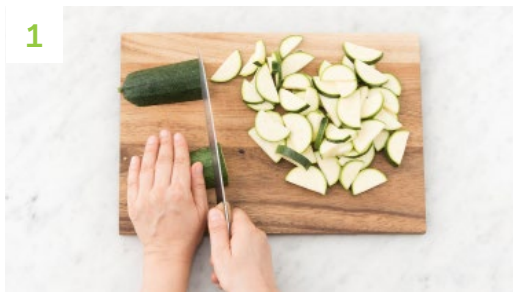
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 550 g)
Valeur calorique	663 kJ/ 158 kcal	3622 kJ/ 866 kcal
Lipides	4,70 g	25,67 g
- dont acides gras saturés	1,49 g	8,13 g
Glucides	22,47 g	122,81 g
- dont sucre	3,29 g	17,96 g
Protéines	5,86 g	32,04 g
Sel	0,642 g	3,509 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) 8) œufs 15) blé 22) noix 22) amandes

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



Petite préparation

Faire bouillir un grand volume d'eau* salée dans une grande casserole.

Peler l'ail.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

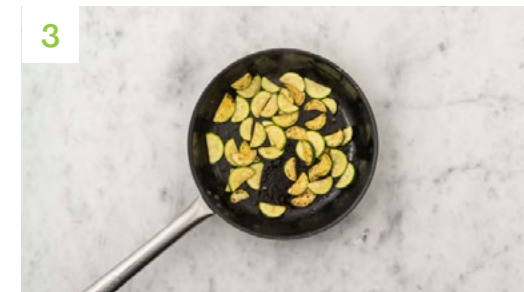


Pour la ricotta au basilic

Mettre les strozzapreti dans la grande casserole d'eau* bouillante et faire cuire 3 à 5 min jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter ensuite dans une passoire (conserver 100 ml [200 ml] de l'eau de cuisson*.

Dans un bol, mélanger la ricotta avec la moitié de la pâte de basilic et la moitié du fromage à pâte dure et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire les courgettes

Dans une grande poêle, faire griller les amandes effilées 1 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retirer du feu.

Dans la même poêle, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Faire revenir les demi-lunes de courgette à feu vif env. 1 min.

Baisser le feu, ajouter l'ail pressé l'ail et faire fondre le tout 1 min.



Ajouter la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec 150 ml [300 ml] d'eau de cuisson* et le sugo de tomate.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et le reste de la pâte de basilic et laisser mijoter le tout 3 à 5 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu et que les courgettes soient cuites. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Finir les pâtes

Ajouter les pâtes et le reste du fromage à pâte dure à la sauce dans la poêle et faire chauffer 1 à 2 min.

Saler* et poivrer* les pâtes.



Dresser

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses.

Garnir à volonté de ricotta au basilic et d'olives.

Bon appétit !

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.

Vous aimez HelloFresh ?

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

