

Katalanische Rigatoni Romesco mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 1031 kcal • Tag 3 kochen

33



Rigatoni



Kalamata-Oliven



Babyspinat



Peperoni multicolor



Mandeln



Tomaten



Basilikum



Gewürzmischung "Harissa"



Knoblauchzehe



Worcester Sauce



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Kalamata-Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Mandeln 22)	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml

**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. 410 g)
Brennwert	1060 kJ/ 253 kcal	4313 kJ/ 1031 kcal
Fett	12.81 g	52.15 g
– davon ges. Fettsäuren	1.62 g	6.60 g
Kohlenhydrate	26.46 g	107.68 g
– davon Zucker	3.62 g	14.72 g
Eiweiss	6.91 g	28.11 g
Salz	0.475 g	1.934 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 **22)** Mandeln

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



1 Paprika rösten

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Peperoni** in 1 cm grosse Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“, Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauchzehe mit auf das Backblech legen und alles für 15 – 20 Min. im Ofen backen.



4 Sauce vorbereiten

Nach der Garzeit des **Gemüses, Knoblauch** aus der Schale drücken und zusammen mit gerösteter **Peperoni, Tomaten, 4 g [8 g] Gemüsebouillonpulver*, Worcester Sauce, Mandeln** und 4 EL [6 EL] **Olivenöl*** in ein hohes Rührgefäss geben.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



2 Kleine Vorbereitung

Währenddessen **Mandeln** ohne Fettzugabe in einem grossen Topf 1 – 2 Min. anrösten.

Herausnehmen und beiseite stellen.

In denselben Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden.

Oliven grob hacken.

Spinat grob hacken.

Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden.



5 Sauce zubereiten

Zutaten in dem Rührgefäss mithilfe eines Stabmixers zu einer glatten Sousse pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dick ist, kannst Du nach und nach etwas von dem abgenommenem Kochwasser* zugeben und erneut pürieren, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat.

Die **Romesco-Sauce** in den Topf zu den **Rigatoni** geben und gut vermengen.



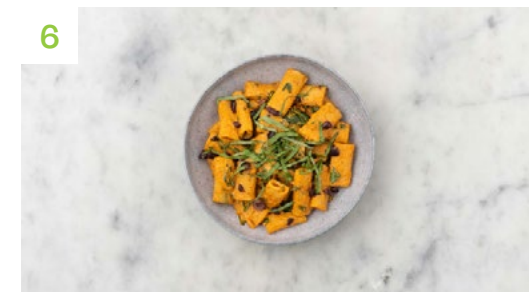
3 Pasta kochen

Rigatoni in den grossen Topf mit kochendem **Wasser*** geben und 8 – 10 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit **Pasta** durch ein Sieb abgiessen.

Dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Pasta zusammen mit dem gehackten **Spinat** und etwas **Olivenöl*** zurück in den Topf geben und kurz vermengen.



6 Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit **Kalamata-Oliven** und **Basilikum** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Catalan rigatoni romesco with Kalamata olives

Ingredients produce 50% less CO2e

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 1031 kcal • Cook on day 3

33



Rigatoni



Kalamata olives



Baby spinach



Mixed peppers



Almonds



Tomatoes



Basil



“Harissa” spice mix



Garlic clove



Worcester sauce



- 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*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rigatoni 15	1 x	270 g	1 x	500 g
Kalamata olives	1 x	70 g	2 x	70 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Almonds 22	3 x	20 g	6 x	20 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
“Harissa” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml

**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. 410 g)
Calories	1060 kJ/ 253 kcal	4313 kJ/ 1031 kcal
Fat	12.81 g	52.15 g
– of which saturated fats	1.62 g	6.60 g
Carbohydrate	26.46 g	107.68 g
– of which sugar	3.62 g	14.72 g
Protein	6.91 g	28.11 g
Salt	0.475 g	1.934 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 **22**) Almonds

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



1 Roast the peppers

Heat plenty of water* in the kettle.

Preheat the oven to 240 °C top/bottom heat (220 °C fan oven).

Cut the pepper in half, remove the core, cut the pepper into 1 cm cubes and put them on a baking tray lined with baking paper.

Drizzle with a little olive oil* and season with “Hello Harissa” spice mix, salt* and pepper*.

Add the garlic cloves to the baking tray and bake in the oven for 15–20 min.



2 Get prepped

Meanwhile, toast the almonds in a large saucepan for 1–2 min. without fat.

Remove and set aside.

Fill the same pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

Coarsely chop the olives.

Coarsely chop the spinach.

Cut the basil leaves into thin strips.



3 Cook the pasta

Put the rigatoni in the large pot of boiling water and cook for 8–10 min. until al dente.

Drain the pasta in a sieve when cooked.

Save 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Return the pasta to the pot with the chopped spinach and a little olive oil* and mix together briefly.



4 Prepare the sauce

Once the vegetables are cooked, press the garlic to remove the skin and put it into a tall mixing bowl along with the roasted peppers, tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, Worcester sauce, almonds, and 4 tbsp. [6 tbsp.] olive oil*.

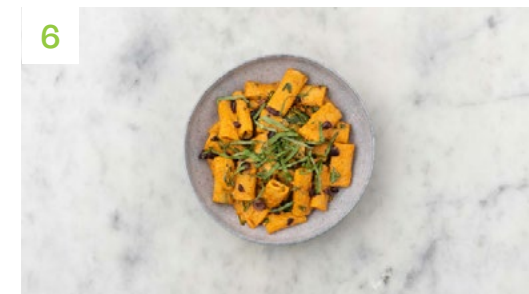


5 Make the sauce

Blend the ingredients in the mixing bowl into a smooth sauce using a hand blender. Season with salt* and pepper*.

Tip: If the sauce is too thick, you can gradually add a little of the cooking water that you saved and purée it again until the sauce has the right consistency.

Add the romesco sauce to the pot with the rigatoni and mix well.



6 Serve

Serve the pasta on deep plates and garnish with Kalamata olives and basil.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix from Africa that contains lots of ground chilli. Go easy with it!

Love HelloFresh?

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



Rigatoni catalans Romesco et olives de Kalamata

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

Végétalien **Écologique** 30 – 40 minutes • 1031 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Rigatoni



Olives de Kalamata



Pousses d'épinards



Poivrons multicolores



Amandes



Tomates



Basilic



Mélange d'épices
« Harissa »



Gousse d'ail



Sauce Worcester



- 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*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Amandes 22)	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml

**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. 410 g)
Valeur calorique	1060 kJ/ 253 kcal	4313 kJ/ 1031 kcal
Lipides	12,81 g	52,15 g
- dont acides gras saturés	1,62 g	6,60 g
Glucides	26,46 g	107,68 g
- dont sucre	3,62 g	14,72 g
Protéines	6,91 g	28,11 g
Sel	0,475 g	1,934 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 **22)** amandes

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



1 Faire griller les poivrons

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

Préchauffer le four à 240 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 220 °C).

Couper les poivrons en deux, retirer le cœur, couper les moitiés en dés de 1 cm et les placer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Arroser d'un peu d'huile d'olive* et assaisonner avec le mélange d'épices « Hello Harissa », du sel* et du poivre*.

Déposer également la gousse d'ail sur la plaque de four et enfourner le tout 15 à 20 min.



4 Préparer la sauce

Après la cuisson des légumes, presser l'ail hors de sa peau et le mettre dans un bol mélangeur avec le poivron grillé, les tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la sauce Worcester, les amandes et 4 cs [6 cs] d'huile d'olive*.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



2 Petite préparation

Pendant ce temps, faire griller les amandes dans une grande casserole, sans ajouter de matière grasse, pendant 1 à 2 min.

Retirer du feu et réserver.

Remplir la même casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Couper les tomates en dés de 1 cm.

Hacher grossièrement les olives.

Hacher grossièrement les épinards.

Couper les feuilles de basilic en fines lamelles.



5 Préparer la sauce

Réduire les ingrédients en purée dans le récipient à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter petit à petit un peu de l'eau de cuisson que vous avez retirée et la réduire à nouveau en purée jusqu'à ce que la sauce ait la bonne consistance.*

Verser la sauce romesco dans la casserole de rigatoni et bien mélanger.



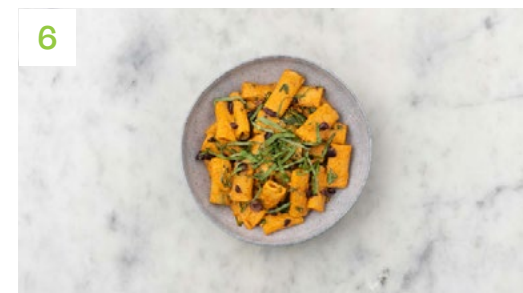
3 Faire cuire les pâtes

Mettre les rigatoni dans la grande casserole d'eau* bouillante et les faire cuire 8 à 10 min jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter les pâtes dans la passoire une fois la cuisson terminée.

Conserver 100 ml [200 ml] d'eau* de cuisson.

Remettre les pâtes dans la casserole avec les épinards hachés et un peu d'huile d'olive* et mélanger brièvement.



6 Dresser

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses et garnir d'olives de Kalamata et de basilic.

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 !

