

Pikante Fusilli Calabrese mit Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **One-Pot-Gericht** Klimaheld 25 – 35 Minuten • 814 kcal • Tag 3 kochen

27



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Hartkäse geraspelt



Fusilli-Pasta



Babypinats



Frischecreme



Calabrese Pesto



Cherry-Tomaten



rote Peperoncini



milder Chili-Mix



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Pinienkerne	1 x 10 g	2 x 10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Fusilli-Pasta 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Frischcreme 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Calabrese Pesto 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
milder Chili-Mix	0.5 x 2 g**	1 x 2 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. 660 g)
Brennwert	513 kJ/ 123 kcal	3405 kJ/ 814 kcal
Fett	4.15 g	27.56 g
- davon ges. Fettsäuren	2.19 g	14.51 g
Kohlenhydrate	16.21 g	107.54 g
- davon Zucker	1.89 g	12.51 g
Eiweiss	4.67 g	30.96 g
Salz	0.348 g	2.311 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

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.



2 Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem grossen Topf ohne Fettzugabe 30 Sek. – 1 Min. unter Rühren anrösten, bis sie bräunen und duften.

Herausnehmen und beiseitestellen.



3 Zwiebel anschwitzen

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebeln hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und beides 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.



4 Pasta kochen

500 ml [1000 ml] heisses **Wasser***, **Fusilli**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** in den Topf geben.

Aufkochen und abgedeckt ca. 9 – 11 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind.

Zwischendurch mehrmals umrühren.

Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser*** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen.



5 Pasta fertigstellen

Inzwischen **Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**). **Cherry-Tomaten** halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese** und nach Belieben **Chiliflocken** hineingeben und zu einer glatten **Sauce** rühren.

Cherry-Tomaten und **Babyspinat** unterheben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

One-Pot-Pasta auf Teller verteilen.

Mit gerösteten **Pinienkernen**, **geraspeltem Hartkäse** und nach Belieben mit **Peperoncinistreifen** (**Achtung: scharf!**) toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spicy fusilli calabrese with pine nuts

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian One-pot dish Eco-friendly 25–35 minutes • 814 kcal • Cook on day 3

27



Onion



Garlic clove



Pine nuts



Grated hard cheese



Fusilli



Baby spinach



Vegan cream cheese



Calabrese pesto



Cherry tomatoes



Red peperoncini



Mild chilli mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, olive oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 measuring jug and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Pine nuts	1 x	10 g	2 x	10 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Fusilli 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Baby spinach	1 x	100 g	1 x	200 g
Vegan cream cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Calabrese pesto 7)	1 x	50 g	2 x	50 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Mild chilli mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 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. 660 g)
Calories	513 kJ/ 123 kcal	3405 kJ/ 814 kcal
Fat	4.15 g	27.56 g
- of which saturated fats	2.19 g	14.51 g
Carbohydrate	16.21 g	107.54 g
- of which sugar	1.89 g	12.51 g
Protein	4.67 g	30.96 g
Salt	0.348 g	2.311 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

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



Get prepped

Heat plenty of water* in the kettle.

Peel and finely dice the onion.

Peel the garlic.



Toast the pine nuts

In a large pot, toast the pine nuts without fat for 30 sec. -1 min., stirring until browned and fragrant.

Remove and set aside.



Sauté the onion

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the same pot.

Add the onions, press in the garlic, and gently sauté on a medium heat for 1-2 minutes.



Cook the pasta

Add 500 ml [1000 ml] hot water*, the fusilli, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* to the pot.

Bring to the boil, cover and simmer for 9-11 min. until the pasta is al dente.

Stir regularly.

Particularly at the end, when the most of the water* has boiled away, you will need to stir more often to prevent the pasta from sticking.



Finish the pasta

In the meantime, halve the peperoncini lengthways, remove the seeds and cut the halves into thin strips (warning: spicy!). Cut the cherry tomatoes in half.

When the pasta is al dente, add the cream cheese, pesto calabrese, and chilli flakes to taste, and stir to make a smooth sauce.

Carefully add the cherry tomatoes and spinach and heat for 1-2 min. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the one-pot pasta onto plates.

Top with the toasted pine nuts, grated hard cheese, and peperoncini strips (warning: spicy!) to taste, and enjoy.

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!



Fusilli épicés à la calabraise avec pignons de pin

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

Végétarien | Plat One-Pot | Écologique | 25 – 35 minutes • 814 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Oignon



Gousse d'ail



Pignons de pin



Fromage à pâte dure râpé



Pâtes fusilli



Pousses d'épinards



Crème fraîche



Pesto calabrese



Tomates cerises



Piment rouge



Mélange de piment doux



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 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
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Fusilli 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pesto à la calabraise 7)	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mélange de piment doux	0,5 x 2 g**	1 x 2 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

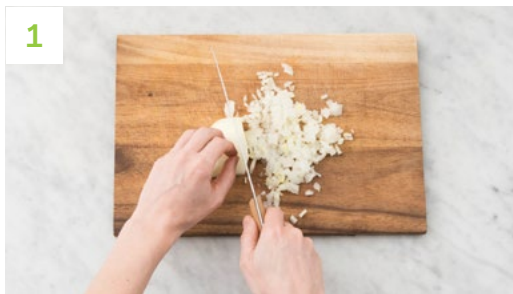
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 660 g)
Valeur calorique	513 kJ/ 123 kcal	3405 kJ/ 814 kcal
Lipides	4,15 g	27,56 g
- dont acides gras saturés	2,19 g	14,51 g
Glucides	16,21 g	107,54 g
- dont sucre	1,89 g	12,51 g
Protéines	4,67 g	30,96 g
Sel	0,348 g	2,311 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

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



1 Petite préparation

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

Peler l'oignon et le couper en petits dés.

Peler l'ail.



2 Griller les pignons de pin

Faire griller les pignons dans une grande casserole pendant 30 secondes à 1 minute sans ajouter de matière grasse en remuant, jusqu'à ce qu'ils brunissent et dégagent un parfum.

Retirer et mettre de côté.



3 Faire revenir l'oignon

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

Ajouter les oignons, y presser l'ail et faire revenir pendant 1 à 2 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.



4 Faire cuire les pâtes

Verser 500 ml [1000 ml] d'eau* chaude, les fusilli, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 0,5 cc [1 cc] de sel* dans la casserole.

Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant env. 9 à 11 min jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Remuer plusieurs fois.

Surtout vers la fin du temps de cuisson, lorsque l'eau* est presque évaporée, remuer plus souvent pour que les pâtes ne collent pas.



5 Finir les pâtes

Pendant ce temps, couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés de piment en lamelles (attention : piquant !). Couper en deux les tomates cerises.

Lorsque les pâtes sont al dente, ajouter le fromage frais, le pesto calabrese et, selon les goûts, des flocons de piment et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Incorporer les tomates cerises et les pousses d'épinards et faire chauffer pendant 1 à 2 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes.

Garnir de pignons de pin grillés, de fromage râpé et, selon les goûts, de lanières de piment (attention : piquant !) avant de déguster.

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 !

