

Cremige Fusilli in Pilz-Spinat Sauce mit geschmolzenen Cherry-Tomaten und Pinienkernen

Vegan Family 25 – 35 Minuten • 752 kcal • Tag 3 kochen



Fusilli-Pasta



Pinienkerne



Babyspinat



Champignons



Cherry-Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Soja-Kochcrème



Worcester Sauce



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Balsamicoessig*, Wasser*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

2 grossen Bratpfannen, 1 Sieb und 1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------------------|-----------|----------|
| Fusilli-Pasta 15) | 1x 270 g | 1x 500 g |
| Pinienkerne | 1x 10 g | 1x 20 g |
| Babypinacat | 1x 75 g | 1x 150 g |
| Champignons | 1x 225 g | 2x 225 g |
| Cherry-Tomaten | 1x 125 g | 1x 250 g |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | 1x 4 g | 2x 4 g |
| Petersilie | 1x 10 g** | 1x 10 g |
| Zwiebel | 1x 100 g | 2x 100 g |
| Knoblauchzehe | 2x 4 g | 4x 4 g |
| Soja-Kochcrème 11) | 1x 250 g | 2x 250 g |
| Worcester Sauce | 1x 8 ml | 2x 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. 610 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 518 kJ/ 124 kcal | 3146 kJ/ 752 kcal |
| Fett | 3.51 g | 21.33 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 0.51 g | 3.09 g |
| Kohlenhydrate | 17.95 g | 108.97 g |
| - davon Zucker | 2.00 g | 12.13 g |
| Eiweiss | 4.66 g | 28.29 g |
| Salz | 0.157 g | 0.953 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: 11) Soja 15) Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

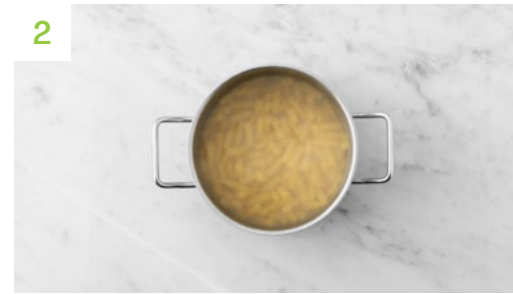
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons halbieren oder vierteln.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Petersilie mit Stängeln grob hacken.



2 Pasta kochen

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

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgessen und dabei 100 ml [200 ml] Kochwasser* auffangen.



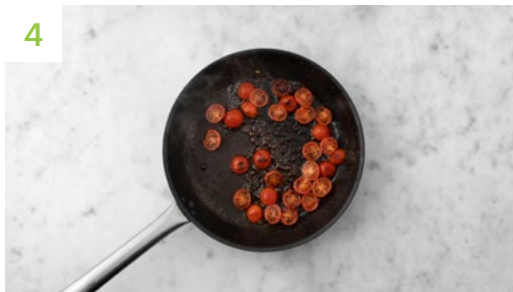
3 Sauce ansetzen

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen.

Herausnehmen und beiseite stellen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Zwiebelwürfel** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Gehackte Petersilie, die Hälfte vom **Knoblauch** und **Champignons** hinzufügen und 4 – 5 Min. mitbraten, bis die **Pilze** gebräunt sind.



4 Für die Tomaten

Währenddessen **Cherry-Tomaten** halbieren.

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL]

Olivenöl* erhitzen. **Cherry-Tomaten** darin 2 – 3 Min. anbraten, bis sie weich werden.

Restlichen **Knoblauch** zugeben und mit 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** ablöschen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



5 Sauce vollenden

Abgemessenes **Pastawasser** zu den **Pilzen** in die Bratpfanne geben.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „Hello Buon Appetito“ einrühren und alles 1 Min. kochen lassen.

Hitze reduzieren. **Soja-Kochcreme** und **Worcestersauce** hinzugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt.

Gegarte **Pasta** untermischen.

Babypinacat unterheben und zusammenfallen lassen.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit geschmolzenen **Cherry-Tomaten** toppen und mit gerösteten **Pinienkernen** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Creamy fusilli in mushroom-and-spinach sauce with cherry tomatoes and pine nuts

Vegan Family 25–35 minutes • 752 kcal • Cook on day 3



Fusilli



Pine nuts



Baby spinach



Mushrooms



Cherry tomatoes



“Hello Buon Appetito” spice mix



Parsley



Onion



Garlic clove



Soy cooking cream



Worcester sauce



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, balsamic vinegar*, water*, sugar*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

2 large frying pans, 1 sieve and 1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---------------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Fusilli 15) | 1 x | 270 g | 1 x | 500 g |
| Pine nuts | 1 x | 10 g | 1 x | 20 g |
| Baby spinach | 1 x | 75 g | 1 x | 150 g |
| Mushrooms | 1 x | 225 g | 2 x | 225 g |
| Cherry tomatoes | 1 x | 125 g | 1 x | 250 g |
| "Hello Buon Appetito" spice mix | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Parsley | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g |
| Onion | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Garlic clove | 2 x | 4 g | 4 x | 4 g |
| Soy cooking cream 11) | 1 x | 250 g | 2 x | 250 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

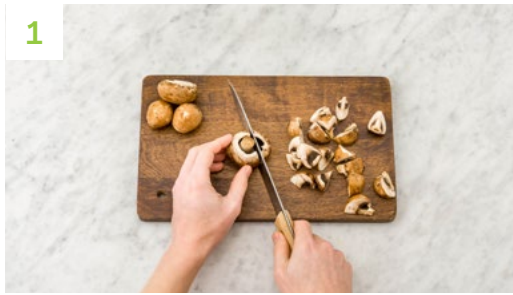
(calculated based on the specified starting ingredients)

| | 100 g | Portion (approx. 610 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 518 kJ/124 kcal | 3146 kJ/752 kcal |
| Fat | 3.51 g | 21.33 g |
| - of which saturated fats | 0.51 g | 3.09 g |
| Carbohydrate | 17.95 g | 108.97 g |
| - of which sugar | 2.00 g | 12.13 g |
| Protein | 4.66 g | 28.29 g |
| Salt | 0.157 g | 0.953 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: 11) Soya 15) Wheat

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



1 Get prepped

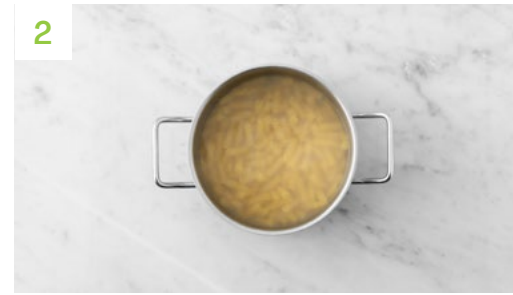
Heat up plenty of water in the kettle.

Cut the mushrooms into halves or quarters.

Roughly dice the onion.

Finely chop the garlic.

Coarsely chop the parsley leaves and stalks.



2 Cook the pasta

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

Add the **pasta** and cook for 7–8 min. until al dente.

Once cooked, drain in a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water*.



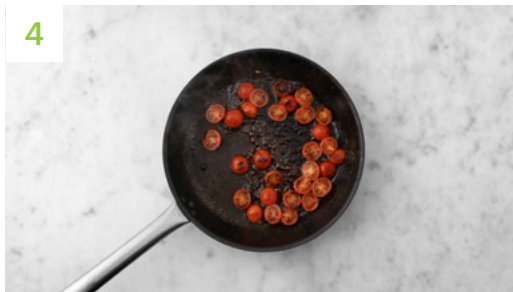
3 Make the sauce

Toast the pine nuts in a large frying pan without fat for 1–3 min. until they begin to turn brown.

Remove and set aside.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan on medium heat. Lightly sauté the diced onion in it for 2–3 min.

Add the chopped parsley, half of the garlic and the mushrooms and sauté for 4–5 min. until the mushrooms are browned.



4 For the tomatoes

In the meantime, cut the cherry tomatoes in half.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a second large frying pan. Fry the cherry tomatoes for 2–3 min. until soft.

Add the remaining garlic and deglaze with 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*. Season with salt*, pepper* and a pinch of sugar*.



5 Finish the sauce

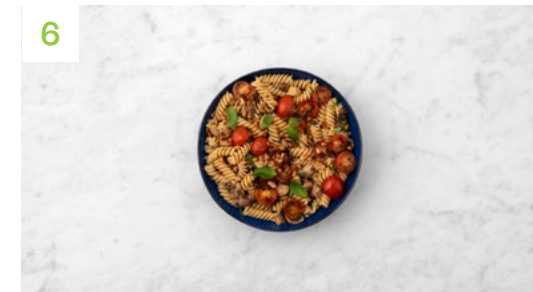
Add the retained **pasta** water to the mushrooms in the frying pan.

Stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the "Hello Buon Appetito" and cook for 1 min.

Reduce the heat. Add the soy cooking cream and **Worcester sauce** and simmer for 2–3 min. until the sauce thickens slightly.

Mix in the cooked **pasta**.

Add the baby spinach and let it wilt down.



6 Serve

Apportion the **pasta** onto plates, top with the cherry tomatoes and garnish with pine nuts.

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 crémeux, sauce aux champignons et aux épinards avec fondue de tomates cerises et pignons de pin

Végétalien • Famille 25 – 35 minutes • 752 kcal • Cuisiner le 3^e jour

9



Pâtes fusilli



Pignons de pin



Pousses d'épinards



Champignons



Tomates cerises



Mélange d'épices «Hello Buon Appetito»



Persil



Oignon



Gousse d'ail



Crème au soja 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*

Sel*, poivre*, huile*, vinaigre balsamique*, eau*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

2 grandes poêles, 1 passoire et 1 grande casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|------------|------------|
| Fusilli 15 | 1 x 270 g | 1 x 500 g |
| Pignons de pin | 1 x 10 g | 1 x 20 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 75 g | 1 x 150 g |
| Champignons | 1 x 225 g | 2 x 225 g |
| Tomates cerises | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Mélange d'épices « Hello Buon Appetito » | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Oignons | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Gousse d'ail | 2 x 4 g | 4 x 4 g |
| Crème au soja 11 | 1 x 250 g | 2 x 250 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

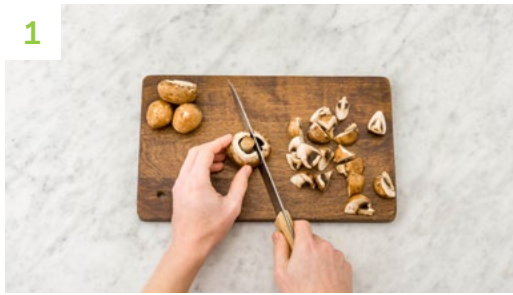
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 610 g) |
|----------------------------|---------------------|-----------------------|
| Valeur calorique | 518 kJ/ 124 kcal | 3 146 kJ/ 752 kcal |
| Lipides | 3,51 g | 21,33 g |
| - dont acides gras saturés | 0,51 g | 3,09 g |
| Glucides | 17,95 g | 108,97 g |
| - dont sucre | 2,00 g | 12,13 g |
| Protéines | 4,66 g | 28,29 g |
| Sel | 0,157 g | 0,953 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 : 11) soja **15)** blé

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



Petite préparation

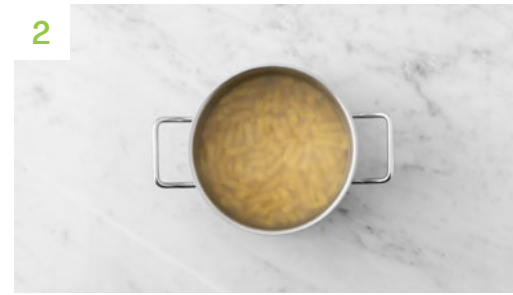
Chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire.

Couper les **champignons** en deux ou en quatre.

Couper l'oignon en gros cubes.

Hacher finement l'ail.

Hacher grossièrement le persil avec les tiges.



Faire cuire les pâtes

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

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 7 à 8 min.

Après la cuisson, égoutter les pâtes dans une passoire en récupérant 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson*.



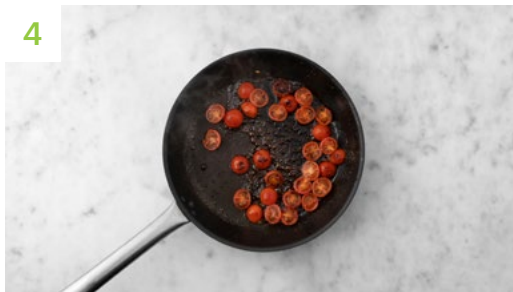
Préparer la sauce

Faire griller les pignons de pin 1 à 2 min. dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir.

Retirer du feu et réserver.

Dans la même poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire suer les dés d'oignon 2 à 3 min. sans coloration.

Ajouter le persil haché, la moitié de l'ail et des **champignons** et faire revenir le tout pendant 4 à 5 min jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.



Pour les tomates

Pendant ce temps, couper les **tomates** cerises en deux.

Dans une deuxième grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive***. Y faire revenir les **tomates** cerises 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Ajouter le reste de l'ail et déglacer avec 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et une pincée de sucre*.

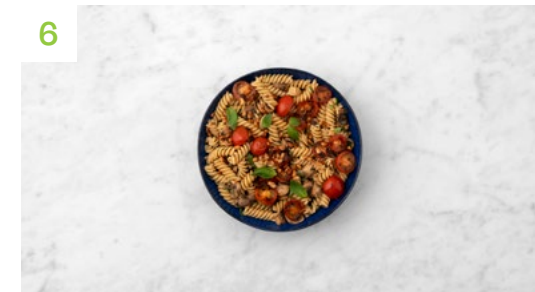


Finir la sauce

Ajouter l'eau de cuisson des pâtes réservée aux **champignons** dans la poêle.

Mélanger 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et le mélange « **Hello Buon Appetito** » avec le contenu de la poêle et laisser mijoter 1 min. supplémentaire.

Baisser le feu. Déglacer le contenu de la poêle avec la crème au **soja** et la **sauce Worcester** et laisser mijoter à découvert pendant 2 à 2 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu. Ajouter les pâtes cuites, puis les épinards et laisser réduire.



Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes, recouvrir avec la fondue de **tomates** cerises et garnir de pignons de pin.

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/

