

Mini-Conchiglie mit Speckstreifen und Babyspinat in Champignonrahmsauce

Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 791 kcal • Tag 3 kochen

28



Conchiglie



Frühstücksspeck in Würfeln



braune Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Peperoncini



Halbrahm



geriebener Hartkäse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Conchiglie 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühstücksspeck in Würfeln	1 x 90 g	2 x 90 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Peperoncini	1 x 15 g	1 x 15 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

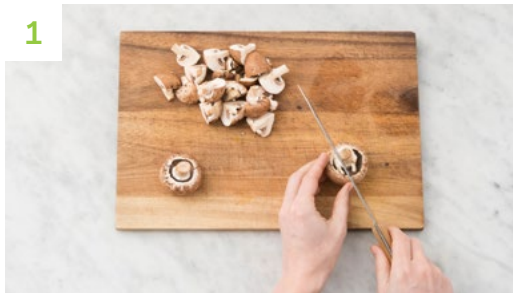
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	488 kJ/ 117 kcal	3309 kJ/ 791 kcal
Fett	4.54 g	30.78 g
- davon ges. Fettsäuren	1.63 g	11.09 g
Kohlenhydrate	14.04 g	95.26 g
- davon Zucker	1.46 g	9.90 g
Eiweiss	4.69 g	31.81 g
Salz	0.328 g	2.226 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 500 ml [1,000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons vierteln.

Zwiebel fein hacken.

Knoblauch fein hacken.



2 Zutaten anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Speck**, **Champignons**, gehackten **Knoblauch** und **Zwiebeln** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



3 Pasta kochen

Topfinhalt mit 500 ml [1000 ml] heissem **Wasser***, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und **Halbrahm** ablöschen.

Mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen.

Conchiglie dazugeben und alles abgedeckt ca. 12 Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** gar ist. Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Conchiglie** am Topfboden fest.

Tipp: Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr Wasser dazu.



4 Peperoncini schneiden

Peperoncini halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



5 Fertigstellen

Babyspinat und die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** hinzugeben und alles 1 Min. weiterköcheln lassen.

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



6 Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit restlichem **Hartkäse** und **Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) nach Geschmack toppen und geniessen.

En Guete!

Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Du liebst HelloFresh?

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



Mini-conchiglie with bacon strips and baby spinach in mushroom cream sauce

Family One-pot dish 25–35 minutes • 791 kcal • Cook on day 3

28



Conchiglie



Diced bacon



Brown mushrooms



Baby spinach



Onion



Garlic clove



Red peperoncini



Single cream



Grated hard cheese

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, water*, oil*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Conchiglie 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Diced bacon	1 x	90 g	2 x	90 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red peperoncini	1 x	15 g	1 x	15 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 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

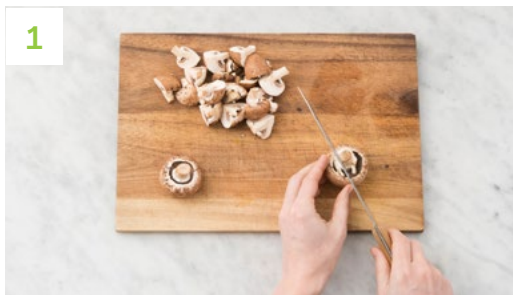
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	488 kJ/117 kcal	3309 kJ/791 kcal
Fat	4.54 g	30.78 g
– of which saturated fats	1.63 g	11.09 g
Carbohydrate	14.04 g	95.26 g
– of which sugar	1.46 g	9.90 g
Protein	4.69 g	31.81 g
Salt	0.328 g	2.226 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!)



1 Get prepped

Boil 500 ml [**1.000 ml**] water in the kettle.

Quarter the mushrooms.

Finely chop the onion.

Finely chop the garlic.



2 Sauté the ingredients

Heat 1 tbsp. [**2 tbsp.**] oil* in a large pot. Add the bacon, mushrooms, chopped garlic and onions and sauté for 2–3 min.



3 Cook the pasta

Deglaze the pot with 500 ml [**1000 ml**] hot water*, 4 g [**8 g**] **chicken stock powder*** and the single cream.

Season with 0.5 tsp. [**1 tsp.**] salt*.

Add the conchiglie, cover and simmer for about 12 min. until the **pasta** is cooked. Important: Stir at least every 2 min., otherwise the conchiglie will stick to the bottom of the pot.

Tip: If the water boils away too quickly, gradually add more in small amounts.



4 Chop the peperoncini

Halve and core the **peperoncini** and cut the halves into strips (warning: spicy!).



5 Finish

Add the baby spinach and half of the grated hard cheese and simmer for another 1 min.

Season the **pasta** with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the **pasta** onto deep plates, top with the remaining hard cheese and peperoncini (warning: spicy!) to taste and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

Love HelloFresh?

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



Mini-conchiglie aux lardons et aux épinards dans une sauce crémeuse aux champignons

Famille Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 791 kcal • Cuisiner le 3^e jour

28



Conchiglie



Lardons en dés



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge



Crème demi-écrémée



Fromage à pâte dure râpé



- 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*, eau*, huile*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Conchiglie 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Lardons en dés	1 x 90 g	2 x 90 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Piment rouge	1 x 15 g	1 x 15 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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

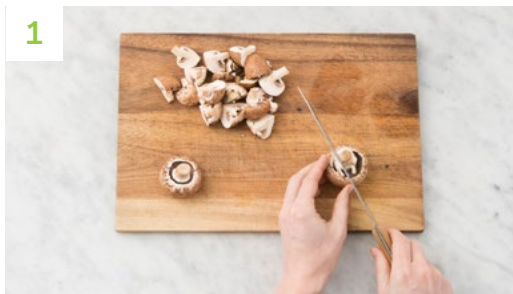
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	488 kJ/ 117 kcal	3 309 kJ/ 791 kcal
Lipides	4,54 g	30,78 g
- dont acides gras saturés	1,63 g	11,09 g
Glucides	14,04 g	95,26 g
- dont sucre	1,46 g	9,90 g
Protéines	4,69 g	31,81 g
Sel	0,328 g	2,226 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 !)



Petite préparation

Chauffer 500 ml [1 000 ml] d'eau dans une bouilloire.

Couper les **champignons** en quatre.

Hacher finement l'oignon.

Hacher finement l'ail.



Faire revenir les ingrédients

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les lardons, les **champignons**, l'ail et l'oignon hachés et faire revenir 2 à 3 min.



Faire cuire les pâtes

Dégeler le contenu de la casserole avec 500 ml [1.000 ml] d'eau* chaude, 4 g [8 g] de **bouillon de volaille en poudre*** et la crème demi-écrémée.

Assaisonner avec 0,5 cc [1 cc] de sel*.

Ajouter les conchiglie et laisser mijoter le tout à couvert pendant env. 12 min. jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Important : remuer au moins toutes les 2 min., sinon les conchiglie collent au fond de la casserole.

Astuce : si l'eau bout trop vite, rajoutez-en par petites quantités.



Couper le piment

Couper le piment en deux, l'épépiner et couper les **moitiés** en lamelles (attention : piquant !).



Touche finale

Ajouter les pousses d'épinards et la moitié du fromage râpé et laisser mijoter le tout pendant 1 minute.

Saler* et poivrer* les pâtes.



Dresser

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses, garnir avec le reste du fromage râpé et du piment (attention : piquant !) selon les goûts et déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

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

