

Paccheri di Capra! Pasta mit feinem Rindshüftsteak in Ziegenkäse-Rahm-Sauce mit grünem Pesto

30 – 40 Minuten • 1279 kcal • Tag 3 kochen

11



Rindshuftsteak



frische Paccheri



Ziegenfrischkäsetaler



Babypinats



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Halbrahm



geriebener Hartkäse



Pinienkerne



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, Messbecher, Sieb, Stabmixer und Aluminiumfolie

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rindshuftsteak	2 x 125 g	4 x 125 g
frische Paccheri 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Ziegenfrischkäsetaler 7)	5 x 25 g	10 x 25 g
Babyspinat	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g	2 x 10 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

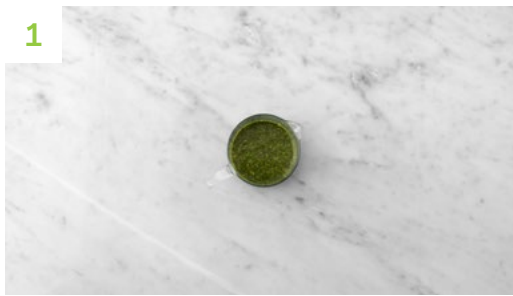
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	863 kJ/ 206 kcal	5352 kJ/ 1279 kcal
Fett	10.00 g	61.99 g
- davon ges. Fettsäuren	3.94 g	24.40 g
Kohlenhydrate	18.22 g	112.99 g
- davon Zucker	1.50 g	9.30 g
Eiweiss	8.06 g	49.99 g
Salz	0.271 g	1.683 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!)



Für das Pesto

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Aus der Bratpfanne nehmen und in ein hohes Rührgefäss geben.

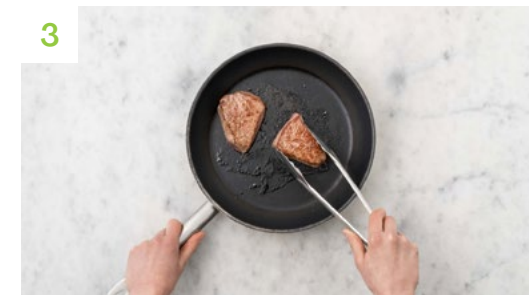
Basilikumblätter, **geriebenen Hartkäse**, 3 EL [6 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Wasser***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** zu den **Pinienkernen** geben und alles mithilfe eines Stabmixers zu einem **Pesto** verarbeiten.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Steak anbraten

Rindshuftsteaks von beiden Seiten **salzen***.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Rindshuftsteaks** darin je Seite 2 – 3 Min. für rare, 3 – 4 Min. für medium und 4 – 6 Min. für well done anbraten. **Steaks** danach in Aluminiumfolie wickeln, beiseitelegen und mind. 5 Min. ruhen lassen.



Für die Nudeln

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen.

Paccheri darin 3 – 5 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.

In der Bratpfanne aus Schritt 3 erneut 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. glasig anschwitzen.

Spinat nach und nach hinzugeben, bis er zusammenfällt.



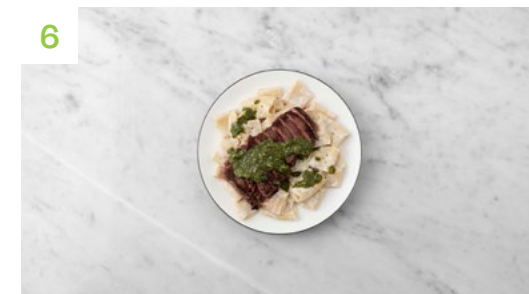
Sauce vollenden

Bratpfanninhalt mit **Halbrahm**, **Kochwasser** und 6 g [12 g] **Pouletbouillonpulver*** ablöschen.

Hitze reduzieren und **Ziegenkäse** unterrühren, bis er geschmolzen ist.

Paccheri zugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rindshuftsteak in 1 cm Streifen schneiden.



Anrichten

Paccheri auf tiefe Teller verteilen, **Steakstreifen** darüber anrichten und mit dem **Pesto** garnieren. Mit **Pfeffer*** würzen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Paccheri di capra! Pasta with fine rump steak in creamy goat cheese sauce with green pesto

30–40 minutes • 1279 kcal • Cook on day 3

11



Rump steak



Fresh paccheri



Goat cheese slices



Baby spinach



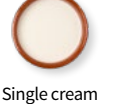
Onion



Garlic clove



Basil



Single cream



Grated hard cheese



Pine nuts

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*, sugar*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, measuring jug, sieve, hand blender and aluminium foil

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Rump steak	2 x	125 g	4 x	125 g
Fresh paccheri 15)	1 x	375 g	2 x	375 g
Goat cheese slices 7)	5 x	25 g	10 x	25 g
Baby spinach	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g	2 x	10 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
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 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

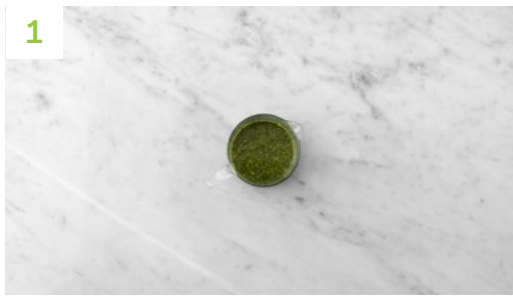
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 620 g)
Calories	863 kJ/206 kcal	5352 kJ/1279 kcal
Fat	10.00 g	61.99 g
– of which saturated fats	3.94 g	24.40 g
Carbohydrate	18.22 g	112.99 g
– of which sugar	1.50 g	9.30 g
Protein	8.06 g	49.99 g
Salt	0,271 g	1,683 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!)



For the pesto

Heat up plenty of water in the kettle.

Toast the pine nuts in a large frying pan without fat for 2–3 min. until they start to turn brown. Remove from the frying pan and put into a tall mixing bowl.

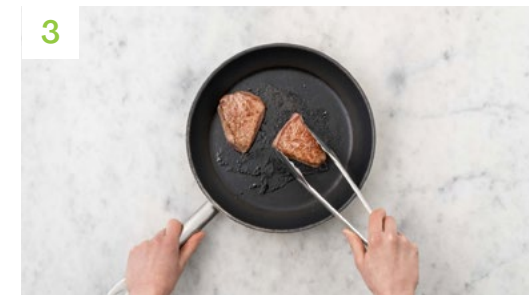
Add the basil leaves, grated hard cheese, 3 tbsp. [6 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water*, salt*, pepper* and sugar* to the pine nuts and use a hand blender to make a pesto.



Get prepped

Finely dice the onion.

Finely chop the garlic.



Fry the steak

Season the steaks on both sides with salt*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan from step 1. Fry the steaks on each side for 2–3 min. for rare, 3–4 min. for medium and 4–6 min. for well done. Then wrap the steaks in aluminium foil, set aside and leave to rest for at least 5 min.



For the pasta

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

Cook the paccheri for 3–5 min. until al dente. Then drain in a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan from step 3. Gently sauté the onions and garlic for 2–3 min.

Gradually add the spinach and let it wilt down.



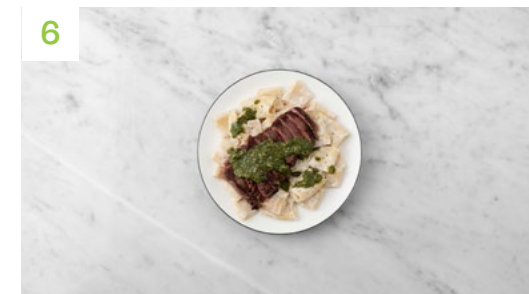
Finish the sauce

Deglaze the pan with the single cream, cooking water and 6 g [12 g] vegetable stock powder*.

Reduce the heat and stir in the goat cheese until it melts.

Add the paccheri and mix well. Season with salt* and pepper*.

Cut the steak into 1 cm strips.



Serve

Apportion the paccheri onto deep plates, arrange steak on top and garnish with the pesto. Season with pepper* 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!



Paccheri di Capra ! Pâtes au steak de bœuf avec sauce à la crème au fromage de chèvre et pesto vert

30 – 40 minutes • 1279 kcal • Cuisiner au 3e jour

11



Rumstecks



Paccheri fraîches



Crottins de fromage
de chèvre frais



Pousses d'épinards



Oignon



Gousse d'ail



Basilic



Crème demi-écrémée



Fromage à pâte dure râpé



Pignons de pin



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, sucre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rumstecks	2 x 125 g	4 x 125 g
Paccheri fraîches 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Crottins de fromage de chèvre frais 7)	5 x 25 g	10 x 25 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g	2 x 10 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
Pignons de pin	1 x 10 g	1 x 20 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. 620 g)
Valeur calorique	863 kJ/ 206 kcal	5352 kJ/ 1279 kcal
Lipides	10,00 g	61,99 g
- dont acides gras saturés	3,94 g	24,40 g
Glucides	18,22 g	112,99 g
- dont sucre	1,50 g	9,30 g
Protéines	8,06 g	49,99 g
Sel	0,271 g	1,683 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 !)



Pour le pesto

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Faire griller les pignons de pin 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir. Verser le contenu de la poêle dans un bol mélangeur haut.

Pétales de basilic, fromage râpé, 3 c. à soupe [6 c. à soupe] huile d'olive*, 1 c. à soupe [2 c. à soupe] eau*, sel*, poivre* et sucre*, ajouter aux noyaux de pin et transformer tout en pesto à l'aide d'un mixeur plongeant.



Petite préparation

Couper l'oignon en petits dés.

Hacher finement l'ail.



Faire revenir la viande

Saler* les rumstecks des deux côtés.

Dans la grande poêle de l'étape 1, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les rumstecks sur les deux faces 2 à 3 min pour une cuisson bleue, 3 à 4 min pour une cuisson à point, et 4 à 6 min pour qu'ils soient bien cuits. Envelopper les steaks dans du papier d'aluminium, les mettre de côté et les laisser reposer au moins 5 min.



Pour les nouilles

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, ajouter du sel* et porter à ébullition.

Y faire cuire les agnolotti al dente 3 à 5 min. Égoutter les pâtes dans une passoire en réservant 100 ml [200 ml] de l'eau* de cuisson.

Dans la poêle de l'étape 2, faire chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire fondre l'oignon et les courgettes 2 à 4 min.

Ajouter progressivement les épinards jusqu'à ce qu'ils tombent ensemble.



Finir la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, l'eau* de cuisson et 6 g [12 g] de poudre de bouillon de volaille*.

Réduire la chaleur et mélanger le fromage de chèvre jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Ajouter Paccheri et bien mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper le poivron long en lamelles 1 cm de large.



Dresser

Répartissez les paccheri sur les assiettes profondes, dressez les lamelles de steak sur le dessus et garnir de pesto. Assaisonner et apprécier avec du poivre*.

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/

