

# Paccheri mit Pistazien-Gremolata in zitroniger Rahmsauce

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Zeit sparen Klimaheld 15 Minuten • 693 kcal • Tag 5 kochen

27



frische Paccheri



Zucchini



Rosmarin



Knoblauchzehe



Zitrone



Halbrahm



Pistazien



geriebener Hartkäse



- 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 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rosmarin	1 x 4 g**	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pistazien <b>28)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 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. 390 g)
Brennwert	743 kJ/ 178 kcal	2898 kJ/ 693 kcal
Fett	7.91 g	30.84 g
– davon ges. Fettsäuren	2.91 g	11.34 g
Kohlenhydrate	19.88 g	77.53 g
– davon Zucker	2.35 g	9.16 g
Eiweiss	3.01 g	11.73 g
Salz	0.167 g	0.651 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 28) Pistazien

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

1



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf kochendes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Zucchini** in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Zitrone** heiss waschen und die Schale fein abreiben.

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

2



## Für die Gremolata

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pistazien** 1 – 2 Min. rösten, herausnehmen und fein hacken.

**Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte [alle] **Rosmarinnadeln, Pistazien, 1 TL [2 TL] Zitronenabrieb, Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte, 1 EL [2 EL] Olivenöl\*, Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und alles vermengen.

3



## Nudeln kochen

Paccheri in das kochende **Wasser** geben und für 3 – 5 Min. bissfest garen.

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne

1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zucchettistifte** darin 3 – 5 Min. anbraten.

4



## Ablöschen

**Paccheri** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Pastawasser\*** auffangen.

**Zucchettistifte** mit dem **Pastawasser** und **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** ablöschen.

5



## Sauce kochen

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, 1 TL [2 TL] **Zitronenschale, Halbrahm** und die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** in die Bratpfanne geben und für 2 – 3 Min. unter Rühren einköcheln.

**Paccheri** in die Bratpfanne geben und für 1 Min. kochen lassen.

Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

6



## Anrichten

**Paccheri** mit der **Sauce** auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen **Hartkäse** und der **Pistazien-Zitronen-Gremolata** toppen.

## 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 with pistachio gremolata in lemony cream sauce

Ingredients cause 50% less CO2

Vegan Save time Eco-friendly 15 minutes • 693 kcal • Cook on day 5

27



Fresh paccheri



Courgette



Rosemary



Garlic clove



Lemon



Single cream



Pistachios



Grated hard cheese



- 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 frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh paccheri <b>15)</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Rosemary	1 x	4 g**	1 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Pistachios <b>28)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 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. 390 g)
Calories	743 kJ/178 kcal	2898 kJ/693 kcal
Fat	7.91 g	30.84 g
– of which saturated fats	2.91 g	11.34 g
Carbohydrate	19.88 g	77.53 g
– of which sugar	2.35 g	9.16 g
Protein	3.01 g	11.73 g
Salt	0,167 g	0,651 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 **28)** Pistachios

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



## Get prepped

Heat up plenty of water in the kettle.

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

Cut the courgette into 5 cm long, 1 cm thick sticks.

Peel the garlic.

Wash the lemon with hot water and finely grate the zest. Cut the lemon into 4 wedges.



## For the gremolata

Toast the pistachios in a large frying pan without fat for 1–2 min., then remove and chop finely.

Press the garlic into a small bowl.

Add half [all] the rosemary leaves, pistachios, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* and mix together.



## Cook the pasta

Put the paccheri into the boiling water and cook for 3–5 min. until al dente.

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Fry the courgette sticks for 3–5 min.



## Deglaze

Once cooked, drain the paccheri in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water\*.

Deglaze the courgette sticks with the pasta water and the juice of 1 [2] lemon wedge(s).



## Make the sauce

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, the single cream and half of the grated hard cheese to the pan and simmer for 2–3 min. while stirring.

Add the paccheri to the frying pan and cook for 1 min. Season with salt\* and pepper\* to taste.



## Serve

Serve the paccheri with the sauce on plates and top with the remaining hard cheese and the pistachio-and-lemon gremolata.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Paccheri avec pistache-Gremolata dans le plat de sauce cadre citrique cause 50% de CO2e en moins par les ingrédients

Végétalien Gain de temps Écologique 15 minutes • 693 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Paccheri fraîches



Courgettes



Romarin



Gousse d'ail



Citron



Crème demi-



écrémée Pistaches



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\*

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail,  
1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Paccheri fraîches <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Romarin	1 x 4 g**	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pistaches <b>28)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 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. 390 g)
Valeur calorique	743 kJ/ 178 kcal	2898 kJ/ 693 kcal
Lipides	7,91 g	30,84 g
– dont acides gras saturés	2,91 g	11,34 g
Glucides	19,88 g	77,53 g
– dont sucre	2,35 g	9,16 g
Protéines	3,01 g	11,73 g
Sel	0,167 g	0,651 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 (y compris le lactose) 8) œufs 15) blé 28) pistaches.

(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 la bouilloire.

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

Couper les courgettes en bâtonnets de 5 cm de long et de 1 cm de largeur.

Peler l'ail.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste. Couper le citron en 4.

2



## Pour la gremolata

Faire griller les pistaches dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse pendant 1 à 2 minutes, les retirer et les hacher finement.

Presser l'ail dans un bol.

Ajouter la moitié [tous] aiguilles de romarin, pistaches, 1 c. à thé [2 c. à thé] morceaux de citron, jus de 1 [2] colonne de citron, 1 c. à soupe [2 c. à soupe] d'huile d'olive\*, sel\* et poivre\* et tout mélanger.

3



## Faire cuire les pâtes

Verser ensuite les paccheri dans l'eau\* bouillante et faire cuire al dente env. 3 à 5 min.

Pendant ce temps, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* dans une grande poêle. et faire revenir les bâtonnets de courgettes 3 à 5 min.

4



## Déglacer

Après la cuisson, égoutter les paccheri dans une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] de l'eau\* des pâtes.

Déglacer les bâtonnets de courgettes avec l'eau des pâtes et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron.

5



## Préparer la sauce

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, 1 cc [2 cc] de zeste de citron, la crème demi-écrémée et la moitié du fromage à pâte dure râpé dans la poêle et laisser mijoter 2 à 3 min en remuant.

Mettre les paccheri dans la poêle et laisser cuire pendant 1 minute.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.

6



## Dresser

Dresser les paccheri avec la sauce sur une assiette et garnir avec le reste du fromage à pâte dure et la gremolata aux pistaches et au citron.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

