

# Pasta Verde mit würzigen Hefe-Cashew-Flakes

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan **Klimaheld** 20 – 30 Minuten • 891 kcal • Tag 3 kochen

33



Spaghetti



Cherry-Tomaten, bunt



Rucola



Knoblauchzehe



Basilikum



Cashewkerne



Pinienkerne



Basilikumpaste



Hefeflocken

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Cherry-Tomaten, bunt	1 x 150 g	1 x 300 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 20 g	2 x 20 g
Cashewkerne <b>25)</b>	2 x 20 g	4 x 20 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 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. 300 g)
Brennwert	1226 kJ/ 293 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Fett	13.1 g	39.8 g
– davon ges. Fettsäuren	2.4 g	7.4 g
Kohlenhydrate	35.2 g	106.9 g
– davon Zucker	2.9 g	8.8 g
Eiweiss	8.4 g	25.6 g
Salz	0.05 g	0.16 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: 15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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



### Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher. Das heisse **Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen.



### Für die Cashew-Hefe-Flakes

**Cashewkerne**, **Hefeflocken** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** in einem hohen Rührgefäss mit dem Stabmixer fein mahlen. **Cashewmischung** in eine kleine Schüssel füllen.



### Spaghetti kochen

**Spaghetti** in das kochende **Wasser\*** geben und für ca. 10 Min. bissfest garen.

Währenddessen in einer kleinen Bratpfanne **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen. Beiseite stellen.

**Cherry-Tomaten** halbieren.



### Für das Pesto

**Knoblauchzehe** abziehen und in das Rührgefäss aus Schritt 2 geben. **Basilikum** samt feinen Stielen und die Hälfte vom **Rucola** ebenfalls in das Rührgefäss geben. **Pinienkerne**, **Basilikumpaste**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, 2 EL [4 EL] von der **Cashewmischung**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl\*** und 4 EL [8 EL] vom **Nudelkochwasser\*** dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Spaghetti mischen

Fertig gegarte **Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser\*** auffangen. **Spaghetti** sofort zurück in den Topf geben. Mit aufgefangenem **Kochwasser\***, **Pesto** und **Cherry-Tomaten** im Topf einmal durchrühren.



### Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen, mit restlichem **Rucola** toppen, mit **Cashew-Hefe-Flakes** bestreuen und geniessen.

### En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Pasta verde with spicy cashew yeast flakes

Ingredients produce 50% less CO2

Vegan Eco-friendly 20–30 minutes • 891 kcal • Cook on day 3

33



Spaghetti



Mixed cherry tomatoes



Rocket



Garlic clove



Basil



Cashews



Pine nuts



Basil paste



Yeast flakes



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Mixed cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	20 g	2 x	20 g
Cashews <b>25</b>	2 x	20 g	4 x	20 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 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. 300 g)
Calories	1226 kJ/ 293 kcal	3726 kJ/ 891 kcal
Fat	13.1 g	39.8 g
- of which saturated fats	2.4 g	7.4 g
Carbohydrate	35.2 g	106.9 g
- of which sugar	2.9 g	8.8 g
Protein	8.4 g	25.6 g
Salt	0.05 g	0.16 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: 15** Wheat **25** Cashews

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



## Get started

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



## For the cashew yeast flakes

Finely grind the cashews, yeast flakes and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* in a tall mixing bowl using the hand blender. Pour the cashew mixture into a small bowl.



## Cook the spaghetti

Put the spaghetti in the boiling water\* and cook for about 10 min. until al dente.

Meanwhile, toast the pine nuts in a small frying pan for 2-3 min. until they take on colour. Put to one side.

Cut the cherry tomatoes in half.



## For the pesto

Peel the garlic clove and add it to the mixing bowl from step 2. Add the basil, including the fine stems, and half of the rocket to the mixing bowl as well. Add the pine nuts, basil paste, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] of the cashew mixture, 4 tbsp. [8 tbsp.] olive oil\* and 4 tbsp. [8 tbsp.] of the pasta cooking water\* and purée everything finely with a hand blender. Season with salt\* and pepper\*.



## Mix the spaghetti

Once cooked, drain the cooked spaghetti in a sieve, collecting 50 ml [100 ml] of the cooking water\*. Immediately return the spaghetti to the pot. Stir together once in the pot with the reserved cooking water\*, pesto and cherry tomatoes.



## Serve

Apportion the spaghetti onto plates, top with the remaining rocket, sprinkle with cashew yeast flakes 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Pasta Verde avec garniture épicée levure-noix de cajou

Les ingrédients de ce plat réduisent les émissions de CO2 de 50 %

Végétalien Écologique 20 – 30 minutes • 891 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Spaghettis



Roquette



Basilic



Pignons de pin



Flocons de levure



Tomates cerises multicolores



Gousse d'ail



Noix de cajou



Pâte de basilic

# 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 casserole, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 petite poêle

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghettis <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomates cerises multicolores	1 x 150 g	1 x 300 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 20 g	2 x 20 g
Noix de cajou <b>25)</b>	2 x 20 g	4 x 20 g
Pignons de pin	1 x 10 g	1 x 20 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 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. 300 g)
Valeur calorique	1 226 kJ/ 293 kcal	3 726 kJ/ 891 kcal
Lipides	13,1 g	39,8 g
– dont acides gras saturés	2,4 g	7,4 g
Glucides	35,2 g	106,9 g
– dont sucre	2,9 g	8,8 g
Protéines	8,4 g	25,6 g
Sel	0,05 g	0,16 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.

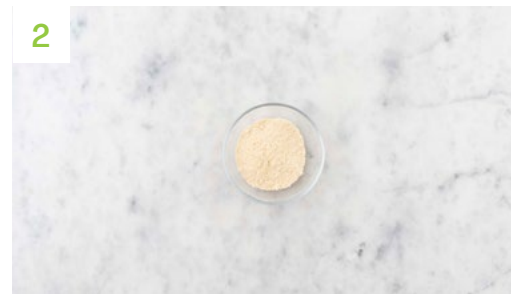
**Allergènes : 15) blé 25)** noix de cajou

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



### Pour commencer

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



### Pour les flocons de noix de cajou et de levure

Moudre finement les noix de cajou, les flocons de levure et 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* dans un bol mélangeur avec un mixeur. Verser le mélange de noix de cajou dans un bol.



### Cuire les spaghettis

Verser les spaghettis dans l'eau\* bouillante et laisser cuire env. 10 min pour qu'ils soient al dente.

Pendant ce temps, faire griller les pignons de pin dans une petite poêle 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils colorent. Réserver.

Couper les tomates cerises en deux.



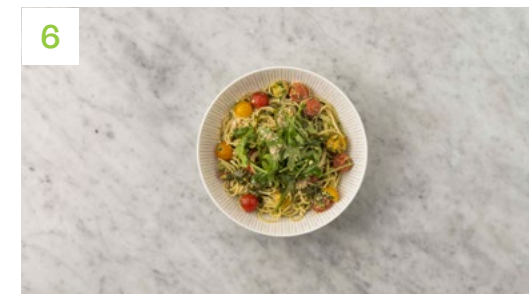
### Pour le pesto

Éplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol mélangeur de l'étape 2. Mettre le basilic (feuilles et tiges) et la moitié de la roquette dans le bol mélangeur. Ajouter les pignons, la pâte de basilic, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, 2 cs [4 cs] du mélange de noix de cajou, 4 cs [8 cs] d'huile d'olive\* et 4 cs [8 cs] d'eau de cuisson des pâtes\* puis réduire le tout en fine purée à l'aide d'un mixeur. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Mélanger les spaghettis

Égoutter les spaghettis cuits à travers une passoire, en récupérant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson\*. Remettre immédiatement les spaghettis dans la casserole. Mélanger le pesto et les tomates cerises dans la casserole avec l'eau de cuisson\* récupérée.



### Dresser

Répartir les spaghettis dans les assiettes, garnir avec le reste de roquette, parsemer de flocons de levure et de noix de cajou et 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

