

Frische Paccheri in Piri-Piri-Peperonisauce getopft mit Rucola und Kürbiskernen

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 764 kcal • Tag 3 kochen

33



frische Paccheri



Peperoni multicolor



rote Zwiebel



Ajvar



Rucola



Soja-Kochcrème light



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Kürbiskerne



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Balsamico-Essig*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech Mit Backpapier, 1 Grossen Topf, 1 Grosse Bratpfanne, 1 Hohes Rührgefäss, 1 Kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb Und 1 Grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Paccheri 15)	1x 375 g	2x 375 g
Peperoni multicolor	1x 180	2x 180
rote Zwiebel	1x 80 g	2x 80 g
Ajvar 14)	1x 25 g	1x 50 g
Rucola	1x 50 g	1x 100 g
Soja-Kochcrème light 11)	0.5x 250 g**	1x 250 g
Knoblauchzehe	2x 4 g	4x 4 g
Tomatenmark	0.5x 70 g**	1x 70 g
Kürbiskerne	1x 10 g	1x 20 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1x 4 g	2x 4 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. 460 g)
Brennwert	689 kJ/ 165 kcal	3196 kJ/ 764 kcal
Fett	4 g	18.4 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	2.5 g
Kohlenhydrate	26.4 g	122.3 g
- davon Zucker	3.8 g	17.8 g
Eiweiss	2.2 g	10 g
Salz	0.24 g	1.13 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfit **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Zwiebel ebenfalls in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Peperoni- und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Das Backblech für ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis das **Gemüse** weich ist.

Kürbiskerne in den letzten 3 Min. der Backzeit neben das **Gemüse** mit auf das Blech geben.



Paccheri kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen. **Pasta** in das kochende **Wasser** geben und 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren. Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pastasauce fertigstellen

Nach der Garzeit **Peperoni**- und **Zwiebelwürfel** mit **Knoblauch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Ajvar**, 125 ml [250 ml] **Soja Kochcrème**, der Hälfte [dem ganzen] **Tomatenmark** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren. **Sauce** kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta fertigstellen

Sauce in den Topf aus Schritt 3 geben, gekochte **Paccheri** hinzugeben und alles miteinander vermengen. **Rucola** unter das **Dressing** heben.



Anrichten

Pasta mit der **Sauce** auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** 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!



Fresh paccheri in piri-iri pepper sauce topped with rocket and pumpkin seeds

Vegan Family 30–40 minutes • 764 kcal • Cook on day 3

33



Fresh paccheri



Mixed peppers



Red onion



Ajvar



Rocket



Soy cooking cream light



Garlic clove



Tomato purée



Pumpkin seeds



“Hello Piri-Piri” spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, vegetable stock powder*, balsamic vinegar*, sugar*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh paccheri 15)	1 x	375 g	2 x	375 g
Mixed peppers	1 x	180	2 x	180
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Ajvar 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Soy cooking cream light 11)	0.5 x	250 g**	1 x	250 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
"Hello Piri-Piri" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 460 g)
Calories	689 kJ/165 kcal	3196 kJ/764 kcal
Fat	4 g	18.4 g
– of which saturated fats	0.5 g	2.5 g
Carbohydrate	26.4 g	122.3 g
– of which sugar	3.8 g	17.8 g
Protein	2.2 g	10 g
Salt	0.24 g	1.13 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 **14)** Sulphur dioxides and sulphites **15)** Wheat

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



Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Halve and core the pepper and cut it into 3 cm chunks.

Also cut the onion into 3 cm chunks.

Peel the garlic.



Bake the vegetables

Put the peppers, onions and garlic cloves on a baking tray lined with baking paper, then mix with the "Hello Piri Piri", 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*. Put the baking tray in the oven for 15 min. until the vegetables are soft.

Add the pumpkin seeds to the baking tray alongside the vegetables for the last 3 min.



Cook the paccheri

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Add the pasta to the boiling water* and cook for 4–5 min. until al dente. Drain the pasta in a sieve.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*. Season with a pinch of sugar*, salt* and pepper*.



Finish the pasta sauce

Once cooked, mix the diced peppers and onions with the garlic, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, ajvar, 125 ml [250 ml] soy cooking cream, half [all] of the tomato purée and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* in a tall mixing bowl with the hand blender into a smooth sauce. Season the sauce with plenty of salt* and pepper*.



Finish the pasta

Put the sauce into the pot from step 3, add the cooked paccheri and mix everything together.

Combine the rocket with the dressing.



Serve

Apportion the pasta and sauce onto plates, serve with the salad and top with pumpkin seeds.

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 fraîches avec sauce au Piri-Piri et aux poivrons, saupoudrées de roquette et graines de courge

Végétalien Famille 30 – 40 minutes • 764 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Paccheri fraîches



Poivrons multicolores



Oignon rouge



Ajvar



Roquette



Crème de soja légère



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Graines de courge



Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, vinaigre balsamique*, sucre*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Paccheri fraîches 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Poivrons multicolores	1 x 180	2 x 180
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de soja légère 11)	0,5 x 250 g**	1 x 250 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 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. 460 g)
Valeur calorique	689 kJ/ 165 kcal	3196 kJ/ 764 kcal
Lipides	4 g	18.4 g
- dont acides gras saturés	0.5 g	2.5 g
Glucides	26.4 g	122.3 g
- dont sucre	3.8 g	17.8 g
Protéines	2.2 g	10 g
Sel	0.24 g	1.13 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en dés d'env. 3 cm.

Couper également l'oignon en dés d'env. 3 cm.

Peler l'ail.



Cuire les légumes

Déposer les dés de poivrons et d'oignons ainsi que la gousse d'ail sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et mélanger avec le mélange d'épices « Hello Piri Piri », 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Enfourner 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les graines de courge à côté des légumes sur la plaque pour les 3 dernières minutes de cuisson.



Faire cuire les paccheri

Remplir une grande casserole d'eau chaude, saler* et porter à ébullition. Plonger les pâtes dans l'eau bouillante et les faire cuire 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes dans une passoire.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique*. Assaisonner avec une pincée de sucre*, du sel* et du poivre*.



Terminer la sauce des pâtes

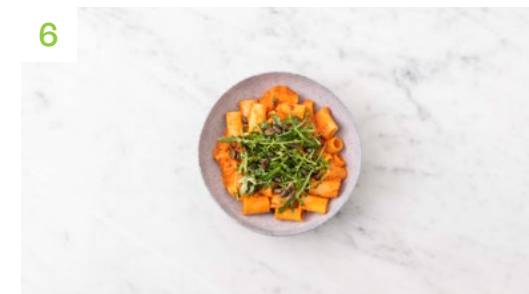
Après la cuisson, mettre les dés de poivron et d'oignon avec l'ail, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, l'ajvar, 125 ml [250 ml] de crème de soja, la moitié [totalité] du concentré de tomates et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* dans un bol mélangeur et réduire en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une sauce lisse. Assaisonner généreusement la sauce de sel* et de poivre*.



Terminer les pâtes

Verser la sauce dans la casserole de l'étape 3, ajouter les paccheri cuites et mélanger le tout.

Mélanger la roquette à la vinaigrette.



Dresser

Répartir les pâtes avec la sauce sur les assiettes, ajouter la salade et saupoudrer de graines de courge.

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/

