

Spaghetti mit Zucchini-Basilikum-Pesto

dazu Cherry-Tomaten und Cashew-Hefe-Topping

Vegan 25 – 35 Minuten • 830 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Zucchini



rote Cherry-Tomaten



Eschallote



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Basilikum



Basilikumpaste



geröstete Cashewkerne



Hefeflocken



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone, ungewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
geröstete Cashewkerne 2) 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Hefeflocken	2 x 5 g	4 x 5 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

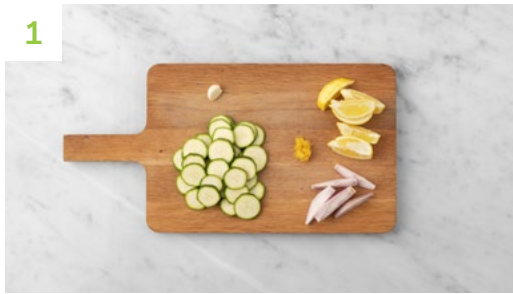
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	701 kJ/ 168 kcal	3471 kJ/ 830 kcal
Fett	5.6 g	27.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	5.4 g
Kohlenhydrate	22.7 g	112.3 g
- davon Zucker	2.8 g	14.1 g
Eiweiss	5.8 g	28.9 g
Salz	0.08 g	0.38 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: 2) Schalenfrüchte 15) Weizen 25) Kaschunüsse

(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.

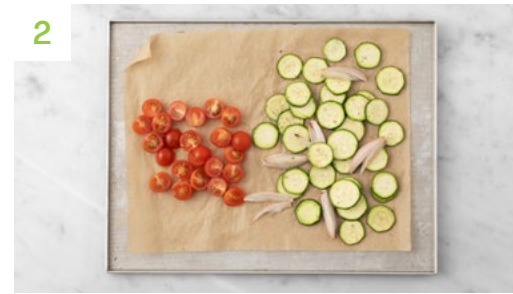
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden. **Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Eschalotte in Spalten schneiden.

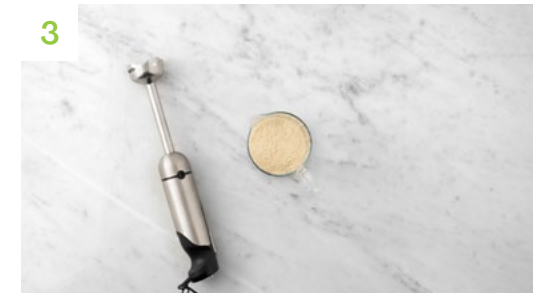
Knoblauch abziehen.



Zucchini schmoren

Zucchini, **Eschalottenspalten** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für die **Cherry-Tomaten** lassen. Alles mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Cherry-Tomaten halbieren und die letzten 5 Min. neben die **Zucchini** auf das Backblech legen und mitbacken.

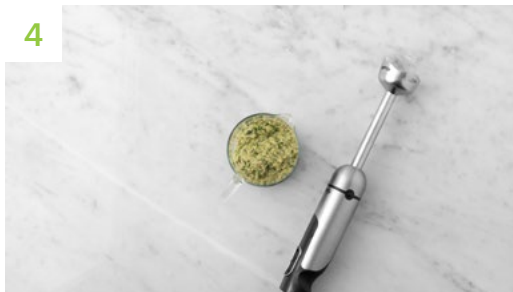


Für das Topping

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Spaghetti in dem kochenden **Wasser** 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.

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



Pesto mixen

Zucchini, **Eschalotte** und **Knoblauch** und das aufgefangene **Kochwasser** in das hohe Rührgefäss aus Schritt 3 geben.

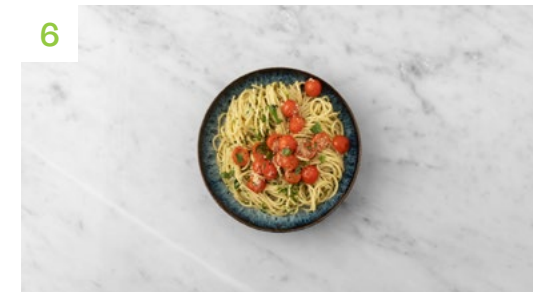
6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Buon Appetito“, **Basilikumpaste**, Hälfte der **Cashew-Mischung**, Hälfte **Basilikum** samt Stängeln, **Zitronenabrieb**, **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** dazugeben und alles mit dem Stabmixer zu einem **Pesto** mixen.

Mit 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fertigstellen

Pesto und **Spaghetti** in den **Pastatopf** geben, alles gut vermengen und nochmals 1 Min. erwärmen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Spaghetti mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen. Mit gebackenen **Tomaten**, restlichen **Cashew-Hefeflocken** und restlichen **Basilikumblättern** 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!



Spaghetti with courgette and basil pesto with cherry tomatoes and cashew-and-yeast topping

Vegan 25–35 minutes • 830 kcal • Cook on day 5



Spaghetti



Courgette



Red cherry tomatoes



Shallots



Garlic clove



Unwaxed lemon



Basil



Basil paste



Roasted cashews



Yeast flakes



“Hello Buon Appetito”
spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Red cherry tomatoes	1 x 250 g	1 x 500 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Unwaxed lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basil paste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Roasted cashews 2) 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Yeast flakes	2 x 5 g	4 x 5 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 2 g	1 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. 500 g)
Calories	701 kJ/168 kcal	3471 kJ/830 kcal
Fat	5.6 g	27.9 g
– of which saturated fats	1.1 g	5.4 g
Carbohydrate	22.7 g	112.3 g
– of which sugar	2.8 g	14.1 g
Protein	5.8 g	28.9 g
Salt	0.08 g	0.38 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: 2) Nuts 15) Wheat 25) Cashews

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



1 Get prepped

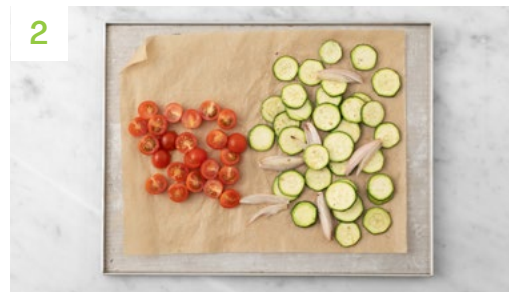
Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the courgette into 1 cm slices. Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Cut the shallots into wedges.

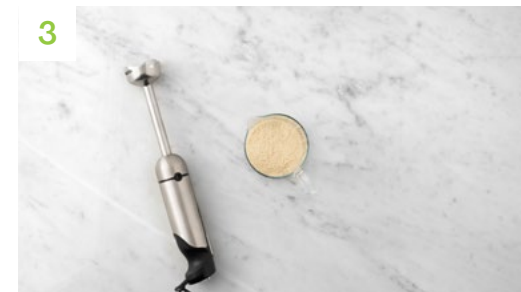
Peel the garlic.



2 Braise the courgette

Spread the courgette, shallot wedges and garlic on a baking tray lined with baking paper, leaving some room for the cherry tomatoes. Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper* and bake for about 15 min. until the vegetables are soft.

Halve the cherry tomatoes and place on the baking tray next to the courgette and cook together for the last 5 minutes.

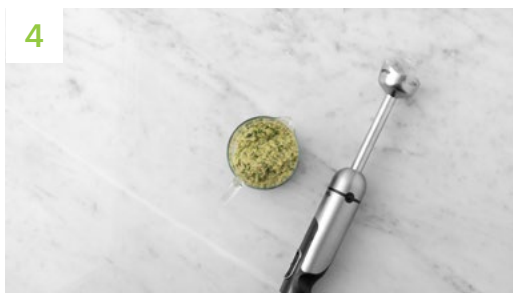


3 For the topping

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

Cook the **spaghetti** in the boiling water for 7–8 min. until al dente. Then drain in a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Meanwhile, 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.



4 Mix the pesto

Add the courgette, shallots, garlic and reserved cooking water to the tall mixing bowl from step 3.

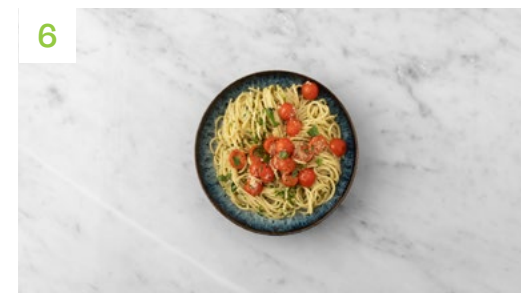
Add 6 g [12 g] vegetable stock powder*, the "**Hello Buon Appetito**", half of the **cashew** mixture, half of the basil including stems, lemon zest, juice of 2 [4] lemon wedges and 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and mix with the hand blender to make a **pesto**.

Season with 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* and pepper*.



5 Finish

Add the **pesto** and **spaghetti** to the **pasta** pot, mix well and heat for another 1 min. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the **spaghetti** and **pesto** on deep plates. Top with the roasted tomatoes, remaining **cashew** and yeast flakes and remaining basil leaves.

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/



Spaghettis au pesto de basilic et courgettes, tomates cerises et sauce noix de cajou-levure

Végétalien 25 – 35 minutes • 830 kcal • Cuisiner au 5e jour



Spaghetti



Courgettes



Tomates cerises rouges



Échalote



Gousse d'ail



Citron, non ciré



Basilic



Pâte de basilic



Noix de cajou grillées



Flocons de levure



Mélange d'épices « Hello
Buon Appetito »



- 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*, bouillon de légumes en poudre*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates cerises rouges	1 x 250 g	1 x 500 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron, non ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Noix de cajou grillées 2) 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Flocons de levure	2 x 5 g	4 x 5 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 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. 500 g)
Valeur calorique	701 kJ/ 168 kcal	3471 kJ/ 830 kcal
Lipides	5,6 g	27,9 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	5,4 g
Glucides	22,7 g	112,3 g
- dont sucre	2,8 g	14,1 g
Protéines	5,8 g	28,9 g
Sel	0,08 g	0,38 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 : 2) fruits à coque **15)** blé **25)** noix de cajou

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



1 Petite préparation

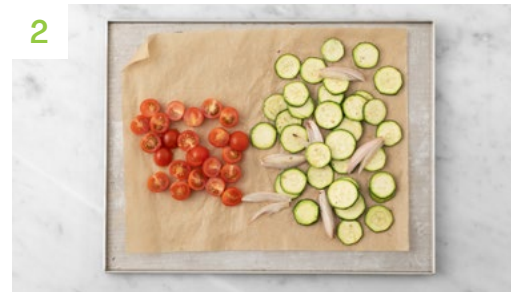
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les courgettes en tranches de 1 cm. Laver le citron à l'eau* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Couper l'échalote en lamelles.

Peler l'ail.

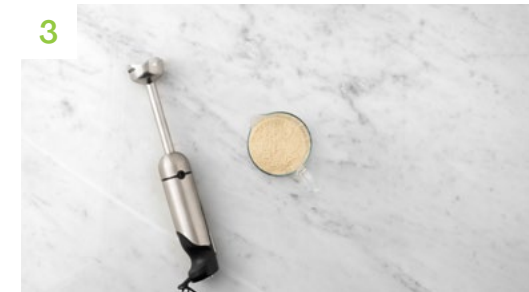


2 Braiser les courgettes

Répartir les courgettes, les lamelles d'échalote et l'ail sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Laisser un peu de place pour les tomates cerises. Mélanger le tout à 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* puis enfourner env. 15 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Couper les tomates cerises en deux, et les faire cuire pendant les 5 dernières minutes de cuisson en les plaçant à côté des courgettes sur la plaque de cuisson.

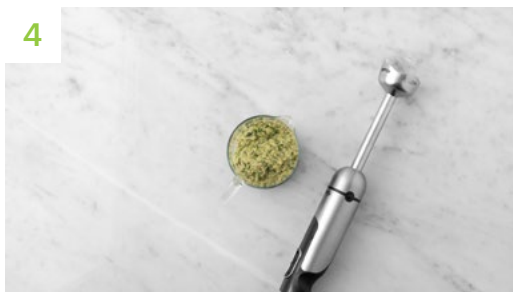


3 Pour le topping

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

Cuire les spaghetti al dente 7 à 8 min dans de l'eau bouillante. Les égoutter ensuite dans une passoire en conservant 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson.

Entretemps, mouder 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.



4 Mixer le pesto

Ajouter les courgettes, l'échalote et l'ail ainsi que l'eau de cuisson réservée dans le bol mélangeur de l'étape 3.

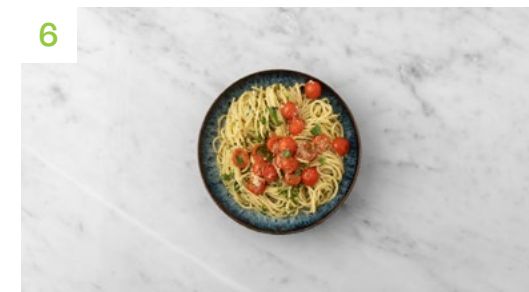
Ajouter 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre*, le « Hello Buon Appetito », la pâte de basilic, la moitié du mélange de noix de cajou, la moitié du basilic avec les tiges, le zeste de citron, le jus de 2 [4] quartiers de citron et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, mélanger le tout avec le mixeur pour obtenir un pesto.

Assaisonner avec 0,25 cc [0,5 cc] de sel* et de poivre*.



5 Touche finale

Verser le pesto et les spaghetti dans la casserole, bien mélanger et réchauffer 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir les spaghettis au pesto dans des assiettes creuses. Garnir de tomates cuites et du reste du mélange de noix de cajou et de flocons de levure et du reste des feuilles de basilic.

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/

