

# Frische Strozzapreti mit Basilikum-Creme in Tomatensugo mit Zucchetti

Zeit Sparen Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 882 kcal • Tag 5 kochen

28



frische Strozzapreti



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Crème fraîche aus Saland



Zucchetti



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Basilikumpaste



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Strozzapreti <b>13</b> <b>15</b> )	1 x 375 g	2 x 375 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche aus Saland <b>7</b> )	1 x 100 g	2 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

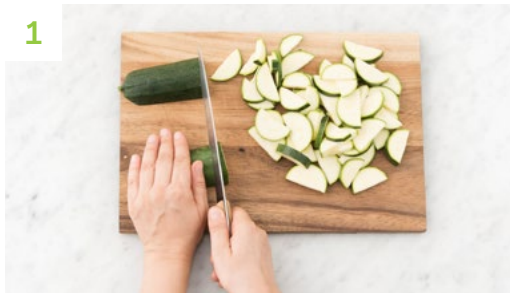
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	702 kJ/ 168 kcal	3692 kJ/ 882 kcal
Fett	6 g	31.7 g
- davon ges. Fettsäuren	2.6 g	13.8 g
Kohlenhydrate	23.1 g	121.7 g
- davon Zucker	3.3 g	17.2 g
Eiweiss	4.7 g	24.9 g
Salz	0.5 g	2.65 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Reichlich **gesalzenes\* Wasser\*** in einen grossen Topf zum Kochen bringen.

**Knoblauch** abziehen.

**Zucchini** längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.



## 2 Für die Kräutercreme

**Strozzapreti** in den grossen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 100 ml [200 ml] von dem **Kochwasser\*** auffangen.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit der **Basilikumpaste** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Zucchini braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zucchettihalbmonde** darin ca. 1 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** hineinpressen und 1 Min. mit anschwitzen.



## 4 Sauce dazugeben

Bratpfanneninhalt mit 150 ml [300 ml] **Kochwasser** und **Tomatensugo** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und „**Hello Buon Appetito**“ dazugeben und alles zusammen 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.auce etwas eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Pasta fertigstellen

**Pasta**, die Hälfte vom **Hartkäse** und die Hälfte von der **Basilikum-Creme** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. erhitzen. **Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen. Mit restlicher **Basilikum-Creme** und restlichem **Hartkäse** 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 strozzapreti with basil cream in tomato sugo with courgette

Save time Vegetarian 15–25 minutes • 882 kcal • Cook on day 5

28



Fresh strozzapreti



Tomato sugo



Garlic clove



Crème fraîche



Courgette



Flaked Italian-style hard cheese



Basil paste



“Hello Buon Appetito”  
spice mix



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh strozzapreti <b>13</b> <b>15</b> )	1 x	375 g	2 x	375 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Crème fraîche from Saland <b>7</b> )	1 x	100 g	2 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Flaked Italian-style hard cheese <b>7</b> <b>8</b> )	1 x	20 g	1 x	40 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
“Hello Buon Appetito” 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

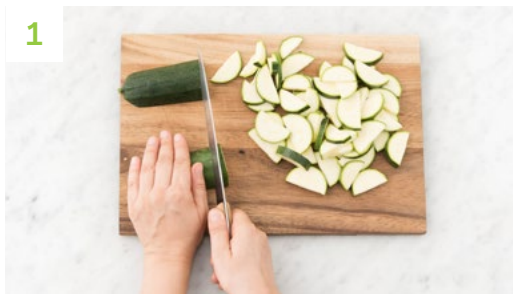
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	702 kJ/168 kcal	3692 kJ/882 kcal
Fat	6 g	31.7 g
– of which saturated fats	2.6 g	13.8 g
Carbohydrate	23.1 g	121.7 g
– of which sugar	3.3 g	17.2 g
Protein	4.7 g	24.9 g
Salt	0.5 g	2.65 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 **13**) Cereals containing gluten **15**) Wheat

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



## 1 Get prepped

Bring plenty of salted\* water\* to the boil in a large pot.

Peel the garlic.

Halve the courgette lengthways and cut into 0.5 cm half-moons.

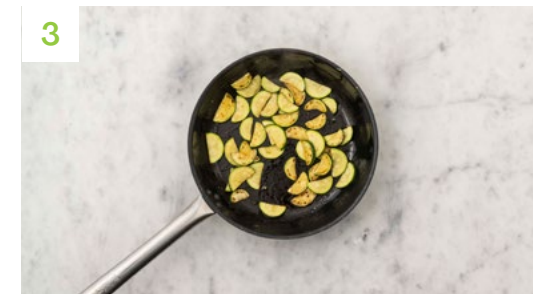


## 2 For the herb cream

Put the strozzapreti in the large pot of boiling water and cook for 3–5 min. until al dente.

Then drain in a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water\*.

In a small bowl, mix the crème fraîche with the parsley and season with salt\* and pepper\*.



## 3 Fry the courgette

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Sear the courgettes for about 1 min.

Reduce the heat, press in the garlic, and sauté for another 1 min.



## 4 Add the sauce

Deglaze the pan with 150 ml [300 ml] cooking water and the tomato sugo.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and the “Hello Buon Appetito” and simmer for 3–5 min. until the sauce thickens slightly. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the pasta

Add the pasta, half of the hard cheese and half of the basil cream to the pan and heat for 1–2 min. Season the pasta with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the finished pasta onto deep plates. Top with the remaining basil cream and hard cheese.

## 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/)



# Crème de paille fraîche avec crème au basilic à la tomate et au zucchini

Gain de temps Végétarien 15 – 25 minutes • 882 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Pâtes Strozzapremti fraîches



Sauce tomate



Gousse d'ail



Crème fraîche de Saland



Courgette



Fromage italien à pâte dure, râpé



Pâte de basilic



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes Strozzapreti fraîches <b>13) 15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème fraîche de Saland <b>7)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	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

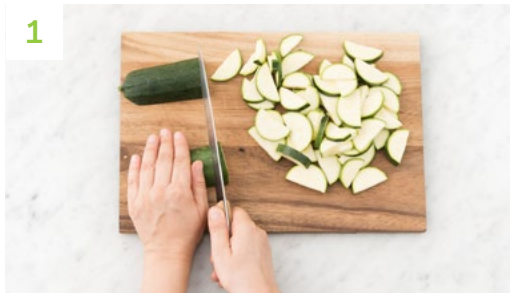
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	702 kJ/ 168 kcal	3692 kJ/ 882 kcal
Lipides	6 g	31,7 g
- dont acides gras saturés	2,6 g	13,8 g
Glucides	23,1 g	121,7 g
- dont sucre	3,3 g	17,2 g
Protéines	4,7 g	24,9 g
Sel	0,5 g	2,65 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 13) Céréales contenant du gluten 15) Blé

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



### Petite préparation

Porter à ébullition une grande quantité d'eau\* salée\* dans une grande casserole.

Peler l'ail.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0.5 cm.



### Pour la crème aux herbes

Mettre les Strozzapreti dans la grande casserole et les faire cuire 3 à 5 min pour une cuisson al dente.

Les égoutter ensuite dans une passoire en conservant 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec la pâte de basilic, puis saler\* et poivrer\*.



### Cuire les courgettes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Faire sauter à feu vif les demi-lunes de courgette pendant env. 1 min.

Réduire la chaleur, y presser l'ail et faire suer pendant 1 min.



### Ajouter la sauce

Déglacer le contenu de la poêle avec 150 ml [300 ml] d'eau de cuisson et la sauce tomate.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le mélange « Hello Buon Appetito » et laisser mijoter le tout pendant 3 à 5 min, jusqu'à ce que la sauce épaisse un peu. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Terminer les pâtes

Ajouter les pâtes, la moitié du fromage à pâte dure et la moitié de la crème au basilic dans la poêle et faire chauffer pendant 1 à 2 min. Si nécessaire, saler\* et poivrer\* à nouveau les pâtes.



### Dresser

Répartir les pâtes cuites dans des assiettes creuses.

Garnir avec le reste de la crème au basilic et du fromage à pâte dure.

### 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/)

