

# Fusilli in Zwiebel-Basilikum-Pesto mit Cherry-Tomaten, Champignons & Chili-Panko-Topping

Vegan 30 – 40 Minuten • 1023 kcal • Tag 5 kochen

33



Fusilli



Zwiebel



Tofu-Aufstrich Zwiebel



Basilikum



Knoblauchzehe



rote Cherry-Tomaten



braune Champignons



milder Chili-Mix



Panko-Mehl



Basilikumpaste



vegane weiße Misopaste



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Weissweinessig\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Stabmixer, 1 hohes Rührgefäss und 1 grosser Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fusilli <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Zwiebel	2 x 100 g	4 x 100 g
Tofu-Aufstrich Zwiebel <b>11) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 20 g	2 x 20 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
braune Champignons	1 x 225 g	2 x 225 g
milder Chili-Mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	0.5 x 25 g**	1 x 25 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
vegane weisse Misopaste <b>11) 15)</b>	0.5 x 25 g**	1 x 25 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. 590 g)
Brennwert	722 kJ/ 173 kcal	4280 kJ/ 1023 kcal
Fett	7.9 g	46.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0.9 g	5.5 g
Kohlenhydrate	19.5 g	115.7 g
- davon Zucker	2 g	12.1 g
Eiweiss	5.5 g	32.4 g
Salz	0.3 g	1.77 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 15) Weizen

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



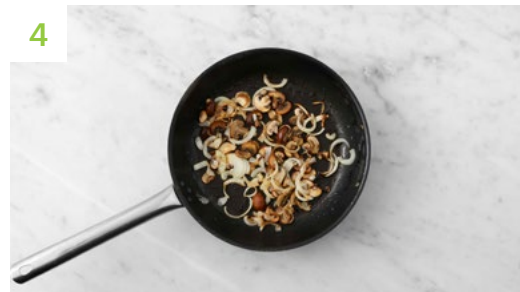
## Für das Topping

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. Die Hälfte [gesamtes] vom **Panko-Mehl** und die Hälfte des **Knoblauchs** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Milden **Chili-Mix** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten. Mit **Salz\*** würzen und in eine kleine Schüssel geben.



## Pasta kochen

Fusilli in den Topf geben und 11 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen **Cherry-Tomaten** halbieren.

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Pilze** darin 7 – 9 Min. anbraten.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## Pesto vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Tofu-Aufstrich**, **Basilikumblätter**, **Basilikumpaste**, die Hälfte [gesamtes] der **Misopaste**, restlichen **Knoblauch**, 100 ml [200 ml] **Wasser\***, 2 EL [4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** verarbeiten.



## Pasta vollenden

**Pasta** nach der Garzeit in die Bratpfanne geben.

Vorbereitetes **Pesto**, **Cherry-Tomaten** und **Kochwasser** hinzugeben und vermengen, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.

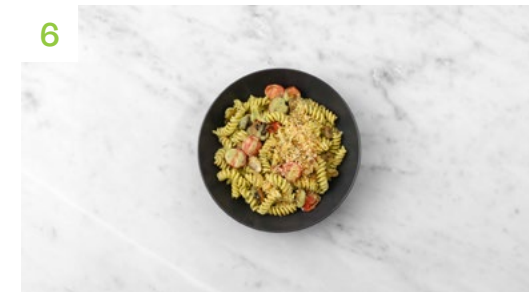


## Gemüse vorbereiten

In einen grossen Topf ca. 2.5 L heisses **Wasser\*** füllen, 1 TL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Pilze** in feine Scheiben schneiden.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen. Mit **Chili-Knoblauch-Panko** toppen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Fusilli in onion-and-basil pesto

with cherry tomatoes, mushrooms and chilli panko topping

Vegan 30–40 minutes • 1023 kcal • Cook on day 5

33



Fusilli



Onion



Tofu spread



Basil



Garlic clove



Red cherry tomatoes



Brown mushrooms



Mild chilli mix



Panko breadcrumbs



Basil paste



Vegan white miso paste



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, olive oil\*, white wine vinegar\*, sugar\*, water\*

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fusilli <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Onion	2 x	100 g	4 x	100 g
Tofu spread Onion <b>11) 15)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Basil	1 x	20 g	2 x	20 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Brown mushrooms	1 x	225 g	2 x	225 g
Mild chilli mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	0.5 x	25 g**	1 x	25 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Vegan white miso paste <b>11) 15)</b>	0.5 x	25 g**	1 x	25 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. 590 g)
Calories	722 kJ/173 kcal	4280 kJ/1023 kcal
Fat	7.9 g	46.3 g
- of which saturated fats	0.9 g	5.5 g
Carbohydrate	19.5 g	115.7 g
- of which sugar	2 g	12.1 g
Protein	5.5 g	32.4 g
Salt	0.3 g	1.77 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 **15)** Wheat

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



## For the topping

Heat plenty of water in the kettle.

Finely chop the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan.

Fry half [all] of the panko breadcrumbs and half of the garlic for 2–3 min.

Add the mild chilli mix and fry for another 1 min. Season with salt\* and pour into a small bowl.



## Cook the pasta

Add the fusilli to the pot and cook for 11 min. until al dente. Then drain in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water.

In the meantime, cut the cherry tomatoes in half.

Heat another 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 1. Sauté the onions and mushrooms for 7–9 min.

### Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little and feel your way to the spiciness that suits you.



## Prepare the pesto

In a tall mixing bowl, use a hand blender to process the tofu spread, basil leaves, basil paste, half [all] of the miso paste, the remaining garlic, 100 ml [200 ml] water\*, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, pepper\* and a pinch of sugar\* into a pesto.



## Finish the pasta

Once cooked, add the pasta to the frying pan.

Add the prepared pesto, cherry tomatoes and cooking water and mix to make a thick sauce. Season with pepper\*.



## Prepare the vegetables

Fill a large pot with about 2.5 L hot water\*, add 1 tbsp. salt\* and bring to the boil.

Halve the onions and cut them into thin strips.

Cut the mushrooms into thin slices.



## Serve

Apportion the pasta onto deep plates. Top with the chilli-and-garlic panko 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!)





# Fusilli au pesto au basilic-oignons, avec tomates cerises, champignons et chapelure piment-panko

Végétalien 30 – 40 minutes • 1023 kcal • Cuisiner au 5e jour

33



Fusilli



Oignon



Tofu à tartiner aux oignons



Basilic



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Champignons bruns



Mélange de piment doux



Panko



Pâte de basilic



Pâte de miso blancs  
végétaliennes



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, sucre\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 bol, 1 grande poêle, 1 mixeur,  
1 bol mélangeur et 1 grande casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fusilli <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Oignons	2 x 100 g	4 x 100 g
Tôfu à tartiner aux oignons <b>11) 15)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilic	1 x 20 g	2 x 20 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Champignons bruns	1 x 225 g	2 x 225 g
Mélange de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Farine Panko <b>15)</b>	0,5 x 25 g**	1 x 25 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Pâte de miso blanche végétalienne <b>11) 15)</b>	0,5 x 25 g**	1 x 25 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. 590 g)
Valeur calorique	722 kJ/ 173 kcal	4280 kJ/ 1023 kcal
Lipides	7,9 g	46,3 g
– dont acides gras saturés	0,9 g	5,5 g
Glucides	19,5 g	115,7 g
– dont sucre	2 g	12,1 g
Protéines	5,5 g	32,4 g
Sel	0,3 g	1,77 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 **15)** blé

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

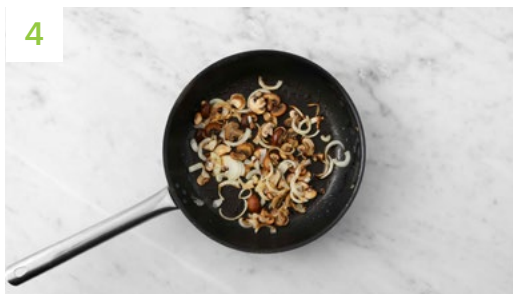


### Pour le topping

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.  
Hacher finement l'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Y faire dorer la moitié [totalité] de la panko et la moitié de l'ail 2 à 3 min.

Ajouter le mélange de piment doux et faire revenir pendant 1 minute supplémentaire. Assaisonner avec du sel\* et réserver dans un bol.



### Faire cuire les pâtes

Mettre les fusilli dans la casserole et les faire cuire 11 min pour une cuisson al dente. Les égoutter ensuite dans une passoire en réservant 50 ml [100 ml] de l'eau\* de cuisson.

Pendant ce temps, couper les tomates cerises en deux.

Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Faire revenir l'oignon et les champignons 7 à 9 min.



### Préparer le pesto

Dans un bol mélangeur, mixer avec le mixeur le tofu à tartiner, les feuilles de basilic, la pâte de basilic, la moitié [totalité] de la pâte de miso, le reste de l'ail, 100 ml [200 ml] d'eau\*, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du poivre\* et une pincée de sucre\* pour obtenir un pesto.



### Finir les pâtes

Après la cuisson, ajouter les pâtes dans la poêle.

Ajouter le pesto préparé, les tomates cerises et l'eau de cuisson, mélanger jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Poivrer\*.

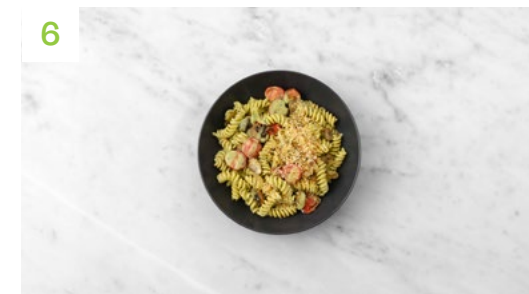


### Préparer les légumes

Dans une grande casserole, verser 2,5 l d'eau\* chaude, ajouter 1 cc de sel\* et porter à ébullition.

Couper les oignons en deux et les émincer.

Couper les champignons en fines tranches.



### Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses.

Saupoudrer de chapelure piment-ail-panko et déguster.

### Bon appétit !

#### Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

#### 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/)

