

# Linguine mit Aubergine, Tomaten & Kräutercreme

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 858 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Frischecreme



Basilikum



rote Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Aubergine



Tomatenpesto



Kürbiskerne



Hartkäse ital. Art, gerieben





# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Frischcreme <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 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. 570 g)
Brennwert	633 kJ/ 151 kcal	3588 kJ/ 858 kcal
Fett	4 g	22.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	11.6 g
Kohlenhydrate	19.5 g	110.7 g
– davon Zucker	2 g	11.3 g
Eiweiss	4.8 g	27.2 g
Salz	0.28 g	1.6 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

14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

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



## 1 Gemüse backen

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

**Aubergine** in 2 cm Würfel schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren. Beides in eine grosse Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen, in die Schüssel pressen und alles mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Alles zusammen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen 18 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** anfängt zu bräunen.



## 2 Währenddessen

Einige **Basilikumblätter** für die Dekoration beiseitelegen. Restliche **Basilikumblätter** fein hacken.



## 3 Kürbiskerne rösten

In einem grossen Topf ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen. Herausnehmen.

Danach in den Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



## 4 Für die Kräuterfrischcreme

In einer kleinen Schüssel gehacktes **Basilikum** und **Frischcreme** miteinander verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken

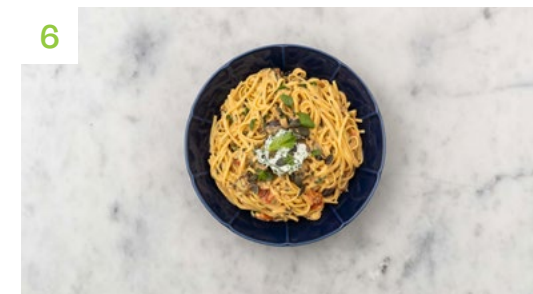


## 5 Für die Pasta

**Pasta** in den letzten 3 – 4 Min. der **Gemüse-Backzeit** in das kochende **Wasser** geben und 3 Min. bissfest kochen. Danach 200 ml [400 ml] **Kochwasser\*** abnehmen und **Pasta** durch ein Sieb abgiessen. **Pasta** zurück in den Topf geben.

**Ofen-Gemüse**, **Tomatenpesto**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, abgemessenes **Kochwasser\*** und **Kräuterfrischcreme** (bis auf 1 TL [2 TL]) zu der **Pasta** geben und alles vorsichtig vermengen.

Zum Schluss den **Hartkäse** unterrühren.



## 6 Anrichten

Die heisse **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, restliche **Kräuterfrischcreme** darauf klecksen. Mit **Kürbiskernen** bestreuen und mit **Basilikum** dekorieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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







# Linguine with aubergine, tomatoes & herb cream cheese

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 858 kcal • Cook on day 5



Fresh linguine



Vegan cream cheese



Basil



Red cherry tomatoes



Garlic clove



Aubergine



Tomato pesto



Pumpkin seeds



Grated Italian-style hard cheese





# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, water\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 large bowl, 1 large pot, 1 small bowl, 1 measuring jug and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

		2P		4P
Fresh linguine <b>15</b> )	1 x	375 g	2 x	375 g
Vegan cream cheese <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Tomato pesto <b>14</b> )	1 x	50 g	2 x	50 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x	20 g	1 x	40 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. 570 g)
Calories	633 kJ/151 kcal	3588 kJ/858 kcal
Fat	4 g	22.9 g
– of which saturated fats	2.1 g	11.6 g
Carbohydrate	19.5 g	110.7 g
– of which sugar	2 g	11.3 g
Protein	4.8 g	27.2 g
Salt	0.28 g	1.6 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 **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat

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



## 1 Bake the vegetables

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

Cut the aubergine into 2 cm cubes.

Cut the cherry tomatoes in half. Put both into a large bowl.

Peel the garlic, press it into the small bowl, and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.

Put everything on a baking tray lined with baking paper and bake for 18–20 min. until the aubergine starts to turn brown.



## 2 Meanwhile

Set aside a few basil leaves for decoration, Finely chop the rest of the basil leaves.



## 3 Toast the pumpkin seeds

Toast the pumpkin seeds in a large frying pan without fat for 1–2 min. until they start to jump. Remove.

Then fill the pot with plenty of water\*, add salt\* and bring to the boil.



## 4 For the herb cream cheese

Mix the chopped basil and the vegan cream cheese in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



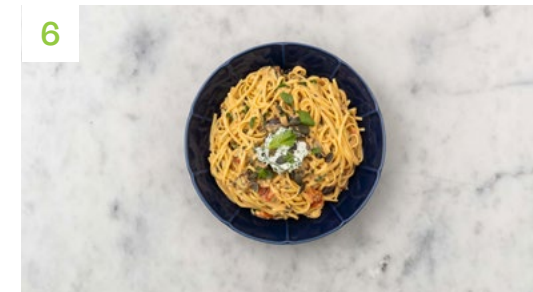
## 5 For the pasta

3–4 min. before the vegetables finish baking, put the pasta into the boiling water and cook for 3 min. until al dente.

Then reserve 200 ml [400 ml] of the cooking water\* and drain the pasta in a sieve. Put the pasta back in the pot.

Add the baked vegetables, tomato pesto, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, measured cooking water\* and all but 1 tsp [2 tsp] of the herby cream cheese to the pasta and mix carefully.

Finally, stir in the hard cheese.



## 6 Serve

Apportion the hot pasta on deep plates and spoon on dollops of the remaining herb cream cheese. Sprinkle with pumpkin seeds and decorate with basil.

## 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/)





# Linguine à l'aubergine, aux tomates et crème aux herbes

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

Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 858 kcal • Cuisiner au 5e jour



Linguine fraîches



Crème fraîche



Basilic



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Aubergine



Pesto de tomates



Graines de courge



Fromage italien à pâte dure râpé



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 saladier, 1 grande casserole, 1 bol, 1 verre doseur et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguine fraîches <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Pesto à la tomate <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 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. 570 g)
Valeur calorique	633 kJ/ 151 kcal	3588 kJ/ 858 kcal
Lipides	4 g	22,9 g
- dont acides gras saturés	2,1 g	11,6 g
Glucides	19,5 g	110,7 g
- dont sucre	2 g	11,3 g
Protéines	4,8 g	27,2 g
Sel	0,28 g	1,6 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 **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 !)



## Cuire les légumes

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

Couper l'aubergine en cubes de 2 cm.

Couper les tomates cerises en deux. Mettre les deux dans un saladier.

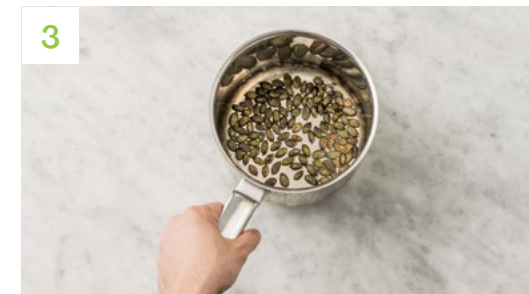
Éplucher l'ail, le presser dans le saladier et mélanger le tout avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.

Déposer le tout sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 18 à 20 min jusqu'à ce que l'aubergine commence à dorer.



## Pendant ce temps

Réserver quelques feuilles de basilic pour la décoration. Hacher finement le reste du basilic.



## Faire griller les graines de courge

Faire griller les graines de courge 1 à 2 min dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Retirer du feu.

Ensuite, verser une grande quantité d'eau\* dans la casserole, saler\* et porter à ébullition.



## Pour la crème aux herbes

Dans un bol, mélanger le basilic haché et la crème fraîche et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

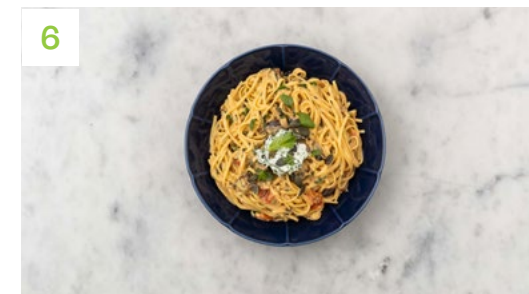


## Pour les pâtes

Dans les 3 à 4 dernières minutes du temps de cuisson des légumes, ajouter les pâtes et les faire cuire 3 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Retirer ensuite 200 ml [400 ml] d'eau de cuisson\* et égoutter les pâtes dans une passoire. Remettre les pâtes dans la casserole. Ajouter aux pâtes les légumes cuits au four, le pesto de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, l'eau de cuisson\* réservée et la crème aux herbes (garder 1 cc [2 cc]) et mélanger le tout délicatement.

Enfin, incorporer le fromage à pâte dure et mélanger.



## Dresser

Répartir les pâtes chaudes sur des assiettes creuses, déposer dessus le reste de crème aux herbes. Saupoudrer de graines de courge et décorer 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

