

Conchiglie in Gemüse-Frischecreme-Sauce

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien Klimaheld 15 – 25 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen

28



Conchiglie (vorgekocht)



Babypinac



Rüebli



Knoblauchzehe



Eschalotte



Tomatenpesto



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Basilikum



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 Gemüseraffel und 1 grosser Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | | 4P | |
|------------------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Conchiglie (vorgekocht) 15) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Babyspinat | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Rüebli | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Eschlotte | 1 x | 50 g | 2 x | 50 g |
| Tomatenpesto 14) | 1 x | 50 g | 2 x | 50 g |
| Frischecreme 7) | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| Basilikum | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 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. 480 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 554 kJ/ 132 kcal | 2633 kJ/ 629 kcal |
| Fett | 4.2 g | 19.9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.3 g | 11.2 g |
| Kohlenhydrate | 14.4 g | 68.3 g |
| – davon Zucker | 1.6 g | 7.5 g |
| Eiweiss | 4.1 g | 19.5 g |
| Salz | 0.34 g | 1.63 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) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Rüebli schälen.

Eschlotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Rüebli raspeln

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Eschlotte und **Knoblauch** hineingeben und 1 – 2 Min. glasig dünsten.

Rüebli direkt in den Topf raspeln und kurz durchrühren.



Sauce kochen

Topfinhalt mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen.

Frischkäse und **Tomatenpesto** unterrühren und 1 – 2 Min. erhitzen.



Basilikum schneiden

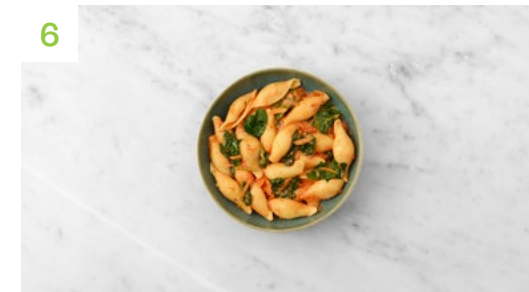
Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden.



Pasta fertigstellen

Babyspinat und **Gnocchetti** unter die **Sauce** heben und weitere 2 Min. einköcheln lassen.

Pasta mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Gnocchetti auf Teller verteilen. Mit **Basilikum** und **geriebenem 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!

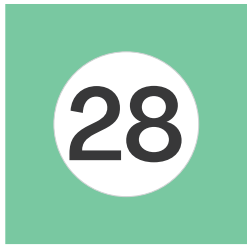




Conchiglie in vegetable cream cheese sauce

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Family One-pot dish Under 650 calories Eco-friendly 15–25 minutes • 629 kcal • Cook on day 3



Pre-cooked conchiglie



Baby spinach



Carrots



Garlic clove



Shallots



Tomato pesto



Vegan cream cheese



Grated Italian-style hard cheese



Basil



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, vegetable stock powder*, oil*

Cooking utensils

1 vegetable peeler, 1 vegetable grater and 1 large pot

Ingredients for 2 | 4 persons

| | 2P | | 4P | |
|---|-----|--------|-----|-------|
| Pre-cooked conchiglie 15 | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Baby spinach | 1 x | 50 g | 1 x | 100 g |
| Carrots | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Garlic clove | 1 x | 4 g | 2 x | 4 g |
| Shallots | 1 x | 50 g | 2 x | 50 g |
| Tomato pesto 14 | 1 x | 50 g | 2 x | 50 g |
| Vegan cream cheese 7 | 1 x | 100 g | 1 x | 200 g |
| Grated Italian-style hard cheese 7 8 | 1 x | 20 g | 1 x | 40 g |
| Basil | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 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. 480 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 554 kJ/132 kcal | 2633 kJ/629 kcal |
| Fat | 4.2 g | 19.9 g |
| – of which saturated fats | 2.3 g | 11.2 g |
| Carbohydrate | 14.4 g | 68.3 g |
| – of which sugar | 1.6 g | 7.5 g |
| Protein | 4.1 g | 19.5 g |
| Salt | 0.34 g | 1.63 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!)



Get prepped

Peel the carrots.

Halve, peel and finely dice the shallots.

Peel and finely chop the garlic.



Grate the carrots

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot. Add the chopped shallots and garlic and lightly sauté for 1–2 min.

Grate the carrot directly into the pot and stir briefly.



Make the sauce

Deglaze the pot with 150 ml [300 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Stir in the cream cheese and tomato pesto and heat for 1–2 min.



Chop the basil

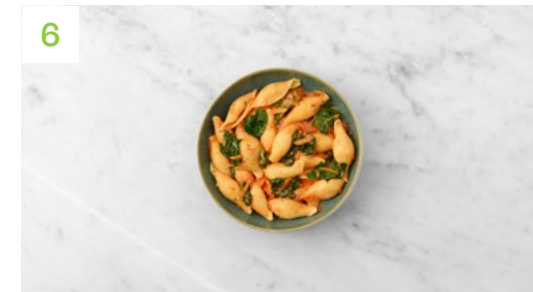
Pluck the basil leaves and cut them into strips.



Finish the pasta

Add the spinach and conchiglie to the sauce and simmer for another 2 min.

Season the pasta with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the conchiglie onto plates. Top with basil and grated 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/



Conchiglie à la sauce aux légumes et à la crème fraîche

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Famille Plat One Pot Moins de 650 calories Écologique 15 – 25 minutes • 629 kcal • Cuisiner au 3e jour

28



Conchiglie (précuit)



Pousses d'épinards



Carotte



Gousse d'ail



Échalotes



Pesto de tomates



Crème fraîche



Fromage italien
à pâte dure râpé



Basilic



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, bouillon de légumes en poudre*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 économe, 1 râpe à légumes et 1 grosse casserole

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|--|------------|------------|
| Conchiglie (précuit 15) | 1 x 400 g | 1 x 800 g |
| Pousses d'épinards | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Carottes | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Échalote | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Pesto à la tomate 14) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Crème fraîche 7) | 1 x 100 g | 1 x 200 g |
| Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8) | 1 x 20 g | 1 x 40 g |
| Basilic | 1 x 10 g** | 1 x 10 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. 480 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 554 kJ/ 132 kcal | 2633 kJ/ 629 kcal |
| Lipides | 4,2 g | 19,9 g |
| - dont acides gras saturés | 2,3 g | 11,2 g |
| Glucides | 14,4 g | 68,3 g |
| - dont sucre | 1,6 g | 7,5 g |
| Protéines | 4,1 g | 19,5 g |
| Sel | 0,34 g | 1,63 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 !)



Petite préparation

Éplucher les carottes.

Couper l'échalote en deux, l'éplucher, puis la couper en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.



Râper les carottes

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter l'échalote et l'ail hachés et faire revenir pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Râper les carottes directement dans la casserole et remuer brièvement.



Préparer la sauce

Dégeler le contenu de la casserole avec 150 ml [300 ml] d'eau*, et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Incorporer le fromage frais et le pesto de tomate et chauffer 1 à 2 min.



Couper le basilic

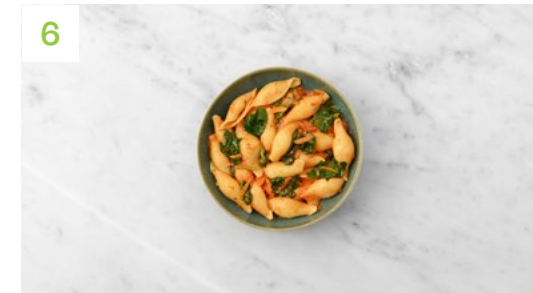
Arracher les feuilles de basilic et les couper en lanières.



Terminer les pâtes

Ajouter les pousses d'épinards et les gnocchetti à la sauce et laisser mijoter pendant 2 min supplémentaires.

Si nécessaire, saler* et poivrer* à nouveau les pâtes.



Dresser

Répartir les gnocchetti sur des assiettes. Garnir de basilic et de fromage à pâte dure râpé.

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 !

