

# Rigatoni in pikanter Gemüsesauce mit Kalamata-Oliven

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 974 kcal • Tag 5 kochen



Rigatoni



Peperoni multicolor



rote Cherry-Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Kalamata-Oliven ohne Stein



Hefeflocken



Tomatenmark



Pinienkerne



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weissweinessig\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss,  
1 Stabmixer, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                                | 2P         | 4P        |
|--------------------------------|------------|-----------|
| Rigatoni 15)                   | 1 x 270 g  | 1 x 500 g |
| Peperoni multicolor            | 1 x 180 g  | 2 x 180 g |
| rote Cherry-Tomaten            | 1 x 125 g  | 1 x 250 g |
| rote Zwiebel                   | 1 x 80 g   | 2 x 80 g  |
| Knoblauchzehe                  | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |
| Basilikum                      | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Kalamata-Oliven ohne Stein     | 1 x 70 g   | 2 x 70 g  |
| Hefeflocken                    | 1 x 5 g    | 2 x 5 g   |
| Tomatenmark                    | 2 x 35 g   | 4 x 35 g  |
| Pinienkerne                    | 1 x 10 g   | 1 x 20 g  |
| milder Chili-Mix               | 1 x 2 g    | 1 x 4 g   |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 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. 450 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 908 kJ/<br>217 kcal | 4076 kJ/<br>974 kcal |
| Fett                    | 9.9 g               | 44.3 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 1.5 g               | 6.8 g                |
| Kohlenhydrate           | 25.7 g              | 115.6 g              |
| – davon Zucker          | 4.4 g               | 19.9 g               |
| Eiweiss                 | 5.5 g               | 24.5 g               |
| Salz                    | 0.43 g              | 1.93 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: 15** Weizen

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



## Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

**Zwiebel** vierteln.

**Peperoni** vierteln und entkernen.

**Gemüse** mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In der letzten 1 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** grob hacken.

**Cherry-Tomaten** je nach Grösse vierteln oder halbieren.

**Kalamata-Oliven** halbieren.



## Rigatoni kochen

In einen grossen Topf ca. 2 L heisses **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen.

**Rigatoni** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Rigatoni** nach der Garzeit durch ein Sieb abgessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.



## Sauce zubereiten

Nach der Garzeit das geröstete **Gemüse** aus dem Ofen in ein hohes Rührgefäss geben.

**Tomatenmark**, **Hefeflocken**, „**Hello Paprika**“, gehackten **Knoblauch**, **Basilikumblätter** (behalte einige als **Topping** zurück), die Hälfte vom **Chili-Mix**, 6 EL [12 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Essig\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** hinzufügen und mithilfe eines Stabmixers alles zu einer glatten **Sauce** verarbeiten.



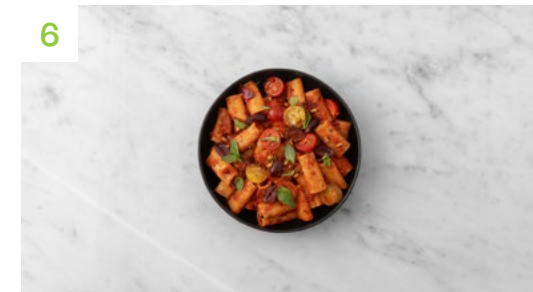
## Letzte Schritte

**Rigatoni** zusammen mit der vorbereiteten **Sauce**, der Hälfte der **Cherry-Tomaten** und der Hälfte der **Oliven** zurück in den grossen Topf geben.

Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser\*** hinzugeben bis eine glatte **Sauce** entsteht.

**Tipp:** Je nach Konsistenz brauchst Du nicht das gesamte **Kochwasser**.

Erneut mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, mit den restlichen **Cherry-Tomaten** und **Oliven** toppen.

Mit restlichem **Basilikum**, **Pinienkernen** und restlichem **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** nach Geschmack garnieren. Nach Belieben noch etwas **Pfeffer\*** und **Olivenöl\*** darüber verteilen.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

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

### Du liebst HelloFresh?

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



# Rigatoni in spicy vegetable sauce with Kalamata olives

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 974 kcal • Cook on day 5



Rigatoni



Mixed peppers



Red cherry tomatoes



Red onion



Garlic clove



Basil



Kalamata olives without stone



Yeast flakes



Tomato purée



Pine nuts



Mild chilli mix



Hello Paprika® spice mix



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

White wine vinegar\*, olive oil\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large pot, 1 measuring jug and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                               | 2P  |        | 4P  |       |
|-------------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Rigatoni <b>15</b>            | 1 x | 270 g  | 1 x | 500 g |
| Mixed peppers                 | 1 x | 180 g  | 2 x | 180 g |
| Red cherry tomatoes           | 1 x | 125 g  | 1 x | 250 g |
| Red onion                     | 1 x | 80 g   | 2 x | 80 g  |
| Garlic clove                  | 1 x | 4 g    | 2 x | 4 g   |
| Basil                         | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g  |
| Kalamata olives without stone | 1 x | 70 g   | 2 x | 70 g  |
| Yeast flakes                  | 1 x | 5 g    | 2 x | 5 g   |
| Tomato purée                  | 2 x | 35 g   | 4 x | 35 g  |
| Pine nuts                     | 1 x | 10 g   | 1 x | 20 g  |
| Mild chilli mix               | 1 x | 2 g    | 1 x | 4 g   |
| "Hello Paprika" 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. 450 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories                  | 908 kJ/217 kcal | 4076 kJ/974 kcal        |
| Fat                       | 9.9 g           | 44.3 g                  |
| – of which saturated fats | 1.5 g           | 6.8 g                   |
| Carbohydrate              | 25.7 g          | 115.6 g                 |
| – of which sugar          | 4.4 g           | 19.9 g                  |
| Protein                   | 5.5 g           | 24.5 g                  |
| Salt                      | 0.43 g          | 1.93 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: 15** Wheat

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



## 1 Roast the vegetables

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 250 °C top/bottom heat (230 °C fan oven).

Quarter the onion.

Quarter and core the pepper.

Place the vegetables skin side up on a baking tray lined with baking paper and roast for 10–15 min. until the skin side is well browned.

Add the pine nuts to the baking tray for the last 1 min.



## 2 Get prepped

Coarsely chop the garlic.

Quarter or halve the cherry tomatoes, depending on their size.

Halve the Kalamata olives.



## 3 Cook the rigatoni

Fill a large pot with about 2 L hot water\*, add 1 tbsp. salt\* and bring to the boil.

Add the rigatoni and cook for 10–11 min. until al dente.

Once cooked, drain the rigatoni in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water\*.



## 4 Make the sauce

When they are cooked, transfer the roasted vegetables from the oven to a tall mixing bowl.

Add the tomato purée, yeast flakes, "Hello Paprika", chopped garlic, basil leaves (keep some for the topping), half of the chilli mix, 6 tbsp. [12 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\*, salt\*, pepper\* and a pinch of sugar\* and mix with a hand blender until smooth.



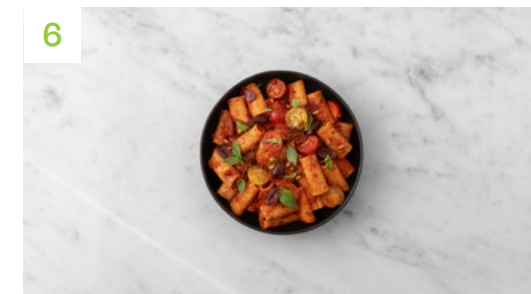
## 5 Final steps

Return the rigatoni to the large pot along with the prepared sauce, half of the cherry tomatoes and half of the olives.

Gradually add the reserved cooking water\* until you have a smooth sauce.

Tip: Depending on the consistency, you may not need all the cooking water.

Season again with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the pasta on plates and top with the remaining cherry tomatoes and olives.

Garnish with the remaining basil, pine nuts and remaining chilli mix (warning: spicy!) to taste. Sprinkle with some more pepper\* and olive oil\* to taste.

## Bon appetit!

### 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.

### 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/)



# Rigatoni à la sauce épicée aux légumes, et olives de Kalamata

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 974 kcal • Cuisiner au 5e jour



Rigatoni



Poivrons multicolores



Tomates cerises rouges



Oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic



Olives de Kalamata  
dénoyautées



Flocons de levure



Concentré de tomate



Pignons de pin



Mélange de piment doux



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Vinaigre de vin blanc\*, huile d'olive\*, poivre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                                    | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------------|------------|------------|
| Rigatoni <b>15</b> )               | 1 x 270 g  | 1 x 500 g  |
| Poivrons multicolores              | 1 x 180 g  | 2 x 180 g  |
| Tomates cerises rouges             | 1 x 125 g  | 1 x 250 g  |
| Oignon rouge                       | 1 x 80 g   | 2 x 80 g   |
| Gousse d'ail                       | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |
| Basilic                            | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |
| Olives de Kalamata dénoyautées     | 1 x 70 g   | 2 x 70 g   |
| Flocons de levure                  | 1 x 5 g    | 2 x 5 g    |
| Concentré de tomates               | 2 x 35 g   | 4 x 35 g   |
| Pignons de pin                     | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |
| Mélange de piment doux             | 1 x 2 g    | 1 x 4 g    |
| Mélange d'épices « Hello Paprika » | 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. 450 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 908 kJ/<br>217 kcal | 4076 kJ/<br>974 kcal |
| Lipides                    | 9,9 g               | 44,3 g               |
| - dont acides gras saturés | 1,5 g               | 6,8 g                |
| Glucides                   | 25,7 g              | 115,6 g              |
| - dont sucre               | 4,4 g               | 19,9 g               |
| Protéines                  | 5,5 g               | 24,5 g               |
| Sel                        | 0,43 g              | 1,93 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 : 15** blé

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



## 1 Griller les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 250 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 230 °C).

Couper l'oignon en quartiers.

Couper les poivrons en quartiers et les épépiner.

Déposer les légumes côté peau vers le haut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et cuire au four pendant 10 à 15 min, jusqu'à ce que la peau des légumes soit bien grillée.

Ajouter les pignons de pin sur la plaque de four durant la dernière minute de cuisson.



## 4 Préparer la sauce

Après la cuisson, sortir les légumes rôtis au four et les placer dans un bol mélangeur haut.

Y ajouter le concentré de tomate, les flocons de levure, le « Hello Paprika », l'ail haché, les feuilles de basilic (en garder quelques-unes pour la garniture), la moitié du mélange de piment, 6 cs [12 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] de vinaigre\*, du sel\*, du poivre\* et une pincée de sucre\* et utiliser un mixeur pour obtenir une sauce lisse.

### Mélange de piment doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment 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.

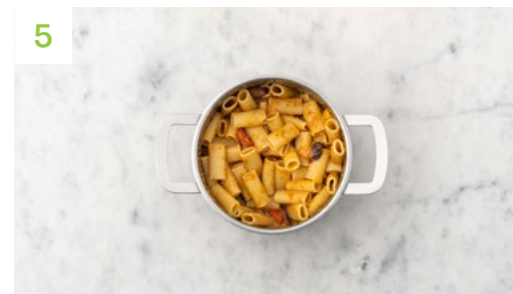


## 2 Petite préparation

Hacher grossièrement l'ail.

Laver les tomates cerises, les couper en 2 ou en 4 selon la taille.

Couper les olives de Kalamata en 2.



## 5 Dernières étapes

Remettre les rigatoni dans la grande casserole avec la sauce préparée, la moitié des tomates cerises et la moitié des olives.

Ajouter petit à petit l'eau de cuisson\* récupérée jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Astuce : Selon la consistance, vous n'avez pas nécessairement besoin de la totalité de l'eau de cuisson.

Saler\* et poivrer\* à nouveau.

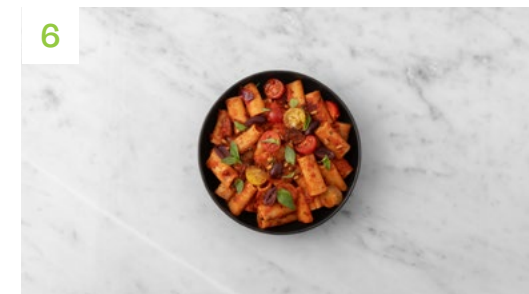


## 3 Cuire les rigatoni

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

Ajouter les rigatoni et les cuire al dente 10 à 11 min.

Après la cuisson, égoutter les rigatoni dans une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson.



## 6 Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes, garnir avec le reste des tomates cerises et des olives.

Saupoudrer du reste du basilic, de pignons de pin et du mélange de piment doux restant (attention : piquant !). Ajouter éventuellement un peu de poivre\* et d'huile d'olive\*.

## 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/)

