

# Penne alla Napoletana mit Kalamata-Oliven und Cashew-Semmelbröseln

Vegan 30 – 40 Minuten • 907 kcal • Tag 5 kochen

6



Kalamata-Oliven ohne Stein



geröstete Cashewkerne



Tomatensugo



Tomatenpesto



Eschalotte



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Basilikum



Semmelbrösel



Balsamicreme



Penne



# Los geht's

Wasche die Kräuter ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Wasser\*, Salz\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 2 grosser Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 kleine Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Kalamata-Oliven ohne Stein	1 x	70 g	2 x	70 g
geröstete Cashewkerne	3 x	20 g	6 x	20 g
<b>2) 25)</b>				
Tomatensugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
milder Chili-Mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Balsamicoreme <b>14) 15)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g

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

## Durchschnittliche Nährwerte pro

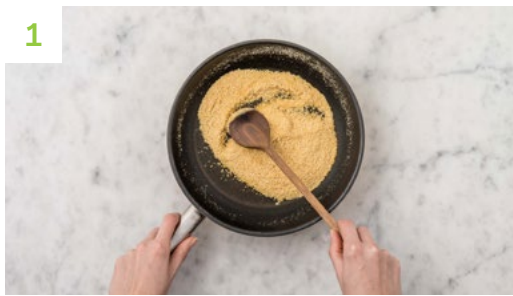
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 440 g)
Brennwert	871 kJ/ 208 kcal	3795 kJ/ 907 kcal
Fett	7.1 g	30.9 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	5.4 g
Kohlenhydrate	29.8 g	130 g
- davon Zucker	3.7 g	16.2 g
Eiweiss	6.1 g	26.6 g
Salz	0.82 g	3.58 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:** 2) Schalenfrüchte 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 25) Kaschunüsse

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



## 1 Cashew-Semmelbrösel rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Cashewkerne, Semmelbrösel** und 1 Prise **Salz\*** in einem hohen Rührgefäss mit dem Stabmixer fein pürieren.

**Mischung** in einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe 0.5 – 1 Min. anrösten, bis sie etwas Farbe annimmt. In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



## 2 Würfeln, schneiden, hacken

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

**Eschalotte** fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Basilikumblätter** in Streifen schneiden.

**Oliven** grob hacken.



## 3 Penne kochen

**Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgessen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Sauce kochen

In einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Eschalottenwürfel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Mit **Tomatensugo, Tomatenpesto** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Oliven** hineingeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Pasta fertigstellen

**Tomatensauce** mit **Balsamicoreme** und nach Belieben mit etwas mildem **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) abschmecken.

**Penne** in den Topf zu der **Tomatensauce** geben und vorsichtig durchmischen.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen.

Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **Basilikumstreifen** toppen und geniessen.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad 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!







# Penne alla napoletana with Kalamata olives and cashew breadcrumbs

Vegan 30–40 minutes • 907 kcal • Cook on day 5

6



Kalamata olives without stone



Roasted cashews



Tomato sugo



Tomato pesto



Shallots



Garlic clove



Mild chilli mix



Basil



Breadcrumbs



Balsamic cream



Penne



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



# Let's get started

Wash the herbs. Heat plenty of water in the kettle.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, water\*, salt\*, olive oil\*

## Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 2 large pot, 1 sieve, 1 small bowl and 1 small frying pan

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Kalamata olives without stone	1 x	70 g	2 x	70 g
Roasted cashews <b>2) 25)</b>	3 x	20 g	6 x	20 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Tomato pesto <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Mild chilli mix	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Balsamic cream <b>14) 15)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 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. 440 g)
Calories	871 kJ/208 kcal	3795 kJ/907 kcal
Fat	7.1 g	30.9 g
- of which saturated fats	1.3 g	5.4 g
Carbohydrate	29.8 g	130 g
- of which sugar	3.7 g	16.2 g
Protein	6.1 g	26.6 g
Salt	0.82 g	3.58 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: 2) Nuts 14) Sulphur dioxides and sulphites 15) Wheat 25) Cashews**

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



## 1 Toast the cashew breadcrumbs

Heat plenty of water in the kettle.

Use a hand blender to finely purée the cashews, breadcrumbs and 1 pinch of salt\* in a tall mixing bowl.

Toast the mixture in a small frying pan without fat for 0.5–1 min. until it takes on a little colour. Put in a small bowl and set aside.



## 2 Chop the vegetables

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

Finely dice the shallots.

Finely chop the garlic.

Cut the basil leaves into strips.

Coarsely chop the olives.



## 3 Cook penne

Add the pasta and cook for 10–11 min. until al dente. Then drain in a sieve.

Meanwhile, continue with the recipe.



## 4 Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a second large pot. Lightly sauté the diced shallots and garlic for 2–3 min.

Deglaze with the tomato sugo, tomato pesto and 50 ml [100 ml] water\*.

Add the olives and simmer for about 5 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the pasta

Season the tomato sauce with balsamic cream and mild chilli mix to taste (warning: spicy!).

Add the penne to the tomato sauce in the pot and mix gently.



## 6 Serve

Apportion the pasta onto plates.

Top with the cashew breadcrumbs and basil strips and enjoy.

**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!)





# Penne alla Napoletana aux olives de Kalamata et chapelure aux noix de cajou

Végétalien 30 – 40 minutes • 907 kcal • Cuisiner au 5e jour

6



Olives de Kalamata dénoyautées



Noix de cajou grillées



Sauce tomate



Pesto à la tomate



Échalote



Gousse d'ail



Mélange de piment doux



Basilic



Chapelure



Crème de vinaigre balsamique



Penne



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



# C'est parti

Lavez les herbes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, eau\*, sel\*, huile d'olive\*

## Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 2 grandes casseroles, 1 passoire, 1 bol et 1 petit poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Olives de Kalamata dénoyautées	1 x	70 g	2 x	70 g
Noix de cajou grillées <b>2)</b> <b>25)</b>	3 x	20 g	6 x	20 g
Sauce tomate	1 x	300 g	2 x	300 g
Pesto à la tomate <b>14)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Échalote	1 x	50 g	2 x	50 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Mélange de piment doux	0,5 x	2 g**	1 x	2 g
Basilic	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chapelure <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b> <b>15)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 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. 440 g)
Valeur calorique	871 kJ/ 208 kcal	3795 kJ/ 907 kcal
Lipides	7,1 g	30,9 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	5,4 g
Glucides	29,8 g	130 g
- dont sucre	3,7 g	16,2 g
Protéines	6,1 g	26,6 g
Sel	0,82 g	3,58 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 : 2)** fruits à coque **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **25)** noix de cajou

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



## 1 Faire griller la chapelure aux noix de cajou

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Moudre finement les noix de cajou, la chapelure et 1 pincée de sel\* dans un bol mélangeur haut avec un mixeur.

Faire griller le mélange dans une petite poêle sans ajout de matière grasse pendant 0,5 à 1 min jusqu'à obtenir une légère coloration. Verser dans un bol et réserver.



## 2 Ciseler, couper, hacher

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

Couper l'échalote en petits dés.

Hacher finement l'ail.

Couper les feuilles de basilic en lamelles.

Hacher grossièrement les olives.



## 3 Faire cuire les penne

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 10 à 11 min. Égoutter ensuite dans une passoire.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## 4 Préparer la sauce

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* dans une deuxième grande casserole. Y faire fondre l'échalote ciselée et l'ail 2 à 3 min sans coloration.

Déglacer avec la sauce tomate, le pesto à la tomate et 50 ml [100 ml] d'eau\*.

Incorporer les olives et laisser mijoter env. 5 min.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 5 Terminer les pâtes

Assaisonner la sauce tomate avec de la crème de vinaigre balsamique et, selon les goûts, avec un peu de piment doux (attention : piquant !).

Ajouter les penne dans la casserole avec la sauce tomate et mélanger délicatement.



## 6 Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes.

Saupoudrer de chapelure aux noix de cajou et déguster.

## Bon appétit !

### 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.

### 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/)

