



Linguini in cremiger Argentinos-PeperonisaUCE mit RüeblI und Lauch

unter 650 Kalorien | 15 – 25 Minuten • 638 kcal • Tag 2 kochen



Argentinos, pikant



frische Linguine



pikante Peperoni-Sauce



Halbrahm aus Saland



Petersilie, glatt



Hartkäse ital. Art, geraspelt



RüeblI-Lauch-Mix



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Argentinos, pikant	1 x 80 g	2 x 80 g
frische Linguine 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
pikante Peperoni-Sauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Rüebli-Lauch-Mix	1 x 200 g	1 x 400 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 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. 370 g)
Brennwert	728 kJ/ 174 kcal	2670 kJ/ 638 kcal
Fett	6.7 g	24.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.2 g	11.8 g
Kohlenhydrate	21.2 g	77.6 g
- davon Zucker	2.8 g	10.4 g
Eiweiss	6.6 g	24.1 g
Salz	0.7 g	2.57 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

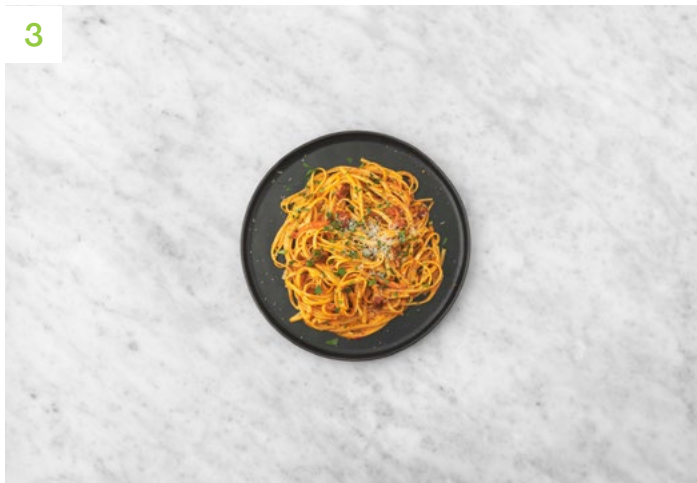
1



2



3



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Argentinos in 1 cm Würfel schneiden.

Petersilie hacken.

Knoblauch hacken.

Linguine garen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** geben, **salzen*** und aufkochen. **Linguine** darin 4 – 5 Min. bissfest garen. Durch ein Sieb abgiessen.

In der Zwischenzeit eine grosse Bratpfanne erneut erhitzen. **Argentinos**, **Rüebli-Lauch-Mix** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Bratpfanneneinhalt mit pikanter **Peperonisauce**, **Halbrahm**, 10 g [20 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen und 2 Min. einköcheln lassen.

Anrichten

Linguine nach der Garzeit in die Bratpfanne geben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Linguine auf tiefen Tellern anrichten und mit **Petersilie** und **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!





Linguine in creamy sausage-and-pepper sauce with carrots and leeks

Under 650 calories | 15–25 minutes • 638 kcal • Cook on day 2



Spicy Argentino sausages



Fresh linguine



Spicy pepper sauce



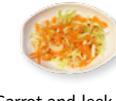
Single cream from Saland



Flat leaf parsley



Flaked Italian-style hard cheese



Carrot-and-leek mix



Garlic clove



Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy Argentino sausages	1 x	80 g	2 x	80 g
Fresh linguine 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Spicy pepper sauce 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Flaked Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Carrot-and-leek mix	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 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

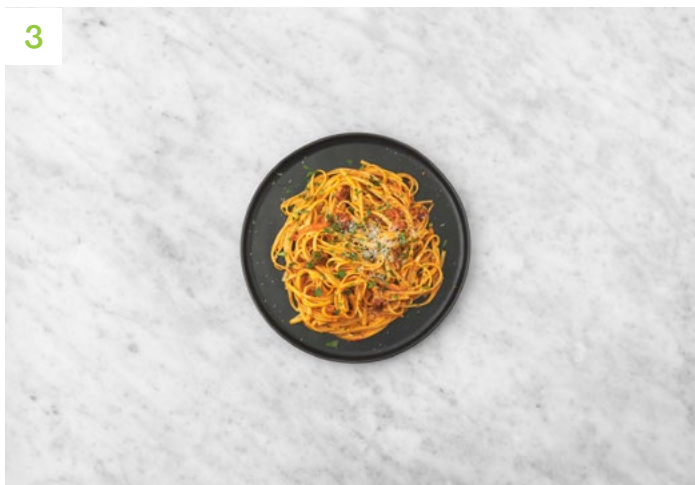
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 370 g)
Calories	728 kJ/174 kcal	2670 kJ/638 kcal
Fat	6.7 g	24.7 g
– of which saturated fats	3.2 g	11.8 g
Carbohydrate	21.2 g	77.6 g
– of which sugar	2.8 g	10.4 g
Protein	6.6 g	24.1 g
Salt	0.7 g	2.57 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 **10)** Celery **15)** Wheat

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Cut the sausages into 1 cm cubes.

Chop the parsley.

Chop the garlic.

Cook the linguine

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Cook the linguine 4–5 min. until al dente. Drain in a sieve.

In the meantime, heat a large frying pan. Gently sauté the sausages, carrot-and-leek mix and garlic for 2–3 min.

Deglaze the pan with the spicy pepper sauce, single cream, 10 g [20 g] vegetable stock powder* and 50 ml [100 ml] water* and simmer for 2 min.

Serve

Add the linguine to the pan when cooked and mix. Season with salt* and pepper*.

Serve the linguine on deep plates and top with parsley and 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!



Linguine à la sauce crémeuse chorizo argentin-poivron, accompagnées de carottes et de poireaux

Moins de 650 calories | 15 – 25 minutes • 638 kcal • Cuisiner au 2e jour

3



Chorizo argentin piquant



Linguine fraîches



Sauce au poivron épicée



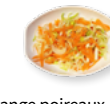
Crème demi-écrémée de Saland



Persil, plat



Fromage italien à pâte dure râpé



Mélange poireaux-carottes



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basique de votre cuisine*

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

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Chorizo argentin piquant	1 x	80 g	2 x	80 g
Linguine fraîches 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Sauce piquante au poivron 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Persil, plat	1 x	10 g**	1 x	10 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Mélange poireaux-carottes	1 x	200 g	1 x	400 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 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. 370 g)
Valeur calorique	728 kJ/ 174 kcal	2670 kJ/ 638 kcal
Lipides	6,7 g	24,7 g
– dont acides gras saturés	3,2 g	11,8 g
Glucides	21,2 g	77,6 g
– dont sucre	2,8 g	10,4 g
Protéines	6,6 g	24,1 g
Sel	0,7 g	2,57 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 **10)** céleri **15)** blé

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

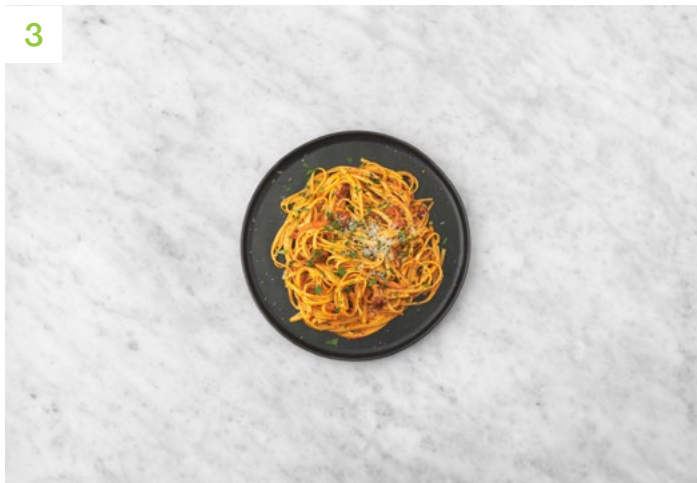
1



2



3



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper le chorizo argentin en dés de 1 cm.

Hacher le persil.

Hacher l'ail.

Faire cuire les linguine

Verser une grande quantité d'eau* chaude dans une grande casserole, saler* et porter à ébullition. Y faire cuire les linguine 4 à 5 min pour qu'elles soient al dente. Les égoutter dans une passoire.

Pendant ce temps, faire chauffer à nouveau une grande poêle. Y faire revenir le chorizo argentin, le mélange poireaux-carottes et l'ail 2 à 3 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la sauce au poivron pimentée, la crème demi-écrémée, 10 g [20 g] de bouillon de légumes en poudre* et 50 ml [100 ml] d'eau* et laisser mijoter encore 2 min.

Dresser

Après la cuisson, ajouter les linguine dans la poêle et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dresser les linguine dans des assiettes creuses et les saupoudrer de persil et de fromage à pâte dure.

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/

