

Würzige Spaghetti al Pomodoro

getoppt mit Frischecreme-Nocken und Pinienkernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 825 kcal • Tag 5 kochen

28



Spaghetti



Eschalotte



Knoblauchzehe



Basilikum



Tomatensugo



Pinienkerne



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Tomate (Roma)



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomatensugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Pinienkerne	1 x	20 g	2 x	20 g
Frischcreme 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Tomate (Roma)	2 x	100 g	4 x	100 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

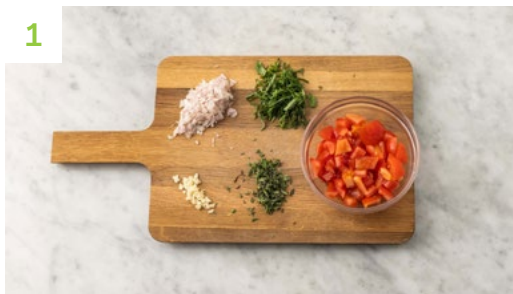
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 710 g)
Brennwert	489 kJ/ 117 kcal	3452 kJ/ 825 kcal
Fett	3.6 g	25.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	11.9 g
Kohlenhydrate	16.4 g	116 g
- davon Zucker	2.5 g	17.8 g
Eiweiss	4.5 g	32 g
Salz	0.52 g	3.64 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 **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

Eschalotte und **Knoblauch** abziehen und jeweils fein würfeln.

Tomaten in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Basilikumblätter abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.



Pinienkerne rösten

In einem grossen Topf **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseite stellen.



Onepot füllen

In denselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl***, **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Tomatensugo**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** geben und aufkochen lassen.



Nudeln kochen

Spaghetti in der Mitte einmal durchbrechen, in den Topf geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest!

Tipp: Wenn der Topfinhalt am Ende der Kochzeit zu flüssig ist, 1 Min. bei hoher Hitze aufkochen.



Für die Frischkäse-Nocken

Inzwischen **Frischkäse** in einer kleinen Schüssel mit den **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit einem Löffel kleine Nocken vom **Basilikum-Frischkäse** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, gerösteten **Pinienkernen** und restlichem **Basilikum** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spicy spaghetti al pomodoro

topped with vegan cream cheese dumplings and pine nuts

Vegetarian Family One-pot dish 25–35 minutes • 825 kcal • Cook on day 5

28



Spaghetti



Shallots



Garlic clove



Basil



Tomato sugo



Pine nuts



Vegan cream cheese



Grated Italian-style hard cheese



Roma tomatoes



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, oil*, vegetable stock powder*, salt*, water*

Cooking utensils

1 large pot with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Pine nuts	1 x	20 g	2 x	20 g
Vegan cream cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Flaked Italian-style hard cheese 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Roma tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 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. 710 g)
Calories	489 kJ/117 kcal	3452 kJ/825 kcal
Fat	3.6 g	25.2 g
– of which saturated fats	1.7 g	11.9 g
Carbohydrate	16.4 g	116 g
– of which sugar	2.5 g	17.8 g
Protein	4.5 g	32 g
Salt	0.52 g	3.64 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 **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 a kettle.

Peel and finely dice the shallots and garlic.

Cut the tomatoes into 2 cm cubes.

Pluck the basil leaves and chop half of them into thin strips.



Toast the pine nuts

Toast the pine nuts for 1–2 min. in a large pot without fat to release their aroma. Remove and set aside.



Fill the pot

In the same large pot, add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, the diced onion and garlic, diced tomatoes, sugo and 4 g [8 g] vegetable stock powder*, then bring to the boil.



Cook the pasta

Break the spaghetti in the middle, add to the pot and cook on medium heat for 8–10 min. until al dente.

Important: Stir at least every 2 min. to stop the spaghetti from sticking to the bottom of the pot.

Tip: If the sauce is too thin after cooking, boil for 1 min. on a high heat.



For the cream cheese

Meanwhile, mix the cream cheese with the basil strips in a small bowl and season with salt* and pepper*.



Serve

When the spaghetti is cooked, season with salt* and pepper* and apportion onto plates.

Spoon small dollops of the basil cream cheese onto the spaghetti.

Top with hard cheese flakes, toasted pine nuts and the remaining basil and enjoy.

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!



Spaghettis épicés al Pomodoro

garnis de quenelles de crème fraîche et de pignons de pin

Végétarien Famille Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 825 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Spaghetti



Échalotes



Gousse d'ail



Basilic



Sauce tomate



Pignons de pin



Crème fraîche



Copeaux de fromage italien à pâte dure



Tomates (Roma)



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basique de votre cuisine*

Poivre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Pignons de pin	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème fraîche 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomates (Roma)	2 x 100 g	4 x 100 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. 710 g)
Valeur calorique	489 kJ/ 117 kcal	3452 kJ/ 825 kcal
Lipides	3,6 g	25,2 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	11,9 g
Glucides	16,4 g	116 g
- dont sucre	2,5 g	17,8 g
Protéines	4,5 g	32 g
Sel	0,52 g	3,64 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 15) blé

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



Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans une bouilloire.

Peler l'échalote et l'ail et les couper en petits dés.

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Arracher les feuilles de basilic et en couper la moitié en fines lanières.



Griller les pignons de pin

Griller les noisettes dans une grande casserole pendant 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage. Retirer du feu et réserver.



Remplir le plat One Pot

Dans la même grande casserole, verser 1 cs [2 cs] d'huile*, les dés d'oignon et d'ail, les dés de tomates, la sauce tomate, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et porter à ébullition.



Faire cuire les pâtes

Casser les spaghetti en deux, les ajouter à la casserole, cuire à couvert et à feu moyen 8 à 10 min, jusqu'à ce que les spaghetti soient al dente.

Important : remuer au moins toutes les 2 min, sinon les spaghetti collent au fond de la casserole !

Astuce : si le contenu de la casserole est trop liquide à la fin du temps de cuisson, cuire pendant 1 min à feu vif.



Pour les quenelles à la crème fraîche

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la crème fraîche et le reste du basilic, puis assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Lorsque les spaghetti sont cuits, assaisonner avec du sel* et du poivre* et les répartir sur les assiettes.

À l'aide d'une cuillère, former de petites quenelles avec le mélange de fromage frais et de basilic et les répartir sur les spaghettis.

Garnir de copeaux de fromage à pâte dure, de pignons grillés et du reste de basilic et déguster.

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/

