

# Linguine alla Foriana mit Zitronen-Nuss-Pesto dazu Cherry-Tomaten und Rucola

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 699 kcal • Tag 3 kochen

33



Pinienkerne



frische Linguine



Hefeflocken



rote Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Rucola



Balsamicocreme



Zitrone, ungewachst



milder Chili-Mix



Basilikum



Mandeln blanchiert,  
gehobelt

# Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

|   | 2P  |        | 4P  |       |
|---|-----|--------|-----|-------|
| Pinienkerne                             | 1 x | 10 g   | 1 x | 20 g  |
| frische Linguine <b>15)</b>             | 1 x | 375 g  | 2 x | 375 g |
| Hefeflocken                             | 1 x | 5 g    | 2 x | 5 g   |
| rote Cherry-Tomaten                     | 1 x | 125 g  | 1 x | 250 g |
| Knoblauchzehe                           | 1 x | 4 g    | 2 x | 4 g   |
| Rucola                                  | 1 x | 50 g   | 1 x | 100 g |
| Balsamicocreme <b>14) 15)</b>           | 1 x | 12 g   | 2 x | 12 g  |
| Zitrone, ungewachst                     | 1 x | 90 g** | 1 x | 90 g  |
| milder Chili-Mix                        | 1 x | 2 g    | 1 x | 4 g   |
| Basilikum                               | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g  |
| Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b> | 3 x | 10 g   | 6 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. 360 g)  |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert               | 821 kJ/<br>196 kcal | 2926 kJ/<br>699 kcal |
| Fett                    | 3.9 g               | 13.9 g               |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.4 g               | 1.5 g                |
| Kohlenhydrate           | 32.2 g              | 114.6 g              |
| – davon Zucker          | 2.7 g               | 9.5 g                |
| Eiweiss                 | 6.8 g               | 24.3 g               |
| Salz                    | 0.02 g              | 0.08 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:** **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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



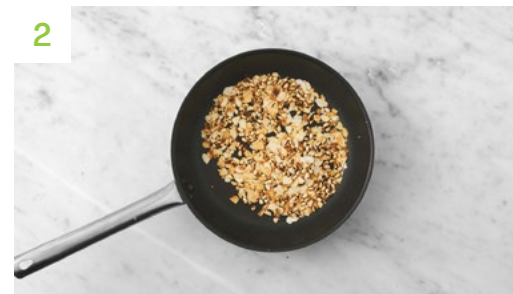
## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Cherry-Tomaten** halbieren oder vierteln.

**Knoblauch** abziehen.

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## Nüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** und **Mandeln** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen und in ein hohes Rührgefäss geben.

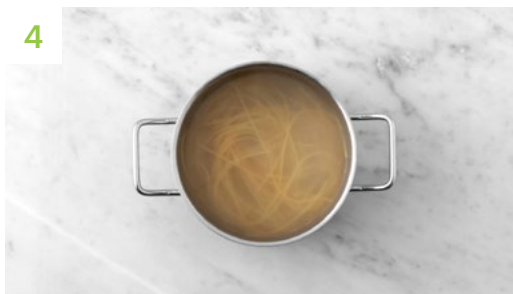
**Tipp:** Halte ein paar Nüsse zurück zum Garnieren.



## Für das Pesto

**Hefeflocken**, **Chili-Mix**, **Knoblauch**, ganze **Kräuter**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl\***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu den **Nüssen** in das hohe Rührgefäss geben.

Kurz pürieren, bis ein stückiges **Pesto** entsteht.



## Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Linguine** darin 3 Min. bissfest kochen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen. Dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



## Für die Sauce

**Kochwasser\*** zu dem **Pesto** geben und nochmal pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Grosse Bratpfanne auswaschen und 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Cherry-Tomaten** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Linguine** und **Pesto-Sauce** in die Bratpfanne geben, vermengen und 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** ein wenig eindickt.



## Anrichten

**Linguine alla Foriana** auf tiefe Teller verteilen. **Rucola** darauf geben und mit **Balsamicocreme** und **Olivenöl\*** nach Belieben beträufeln. Mit restlichen **Nüssen** und **Zitronenspalten** garnieren.

## En Guete!

### milder Chili-Mix

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



# Linguine alla foriana! With lemon-and-nut pesto cherry tomatoes and rocket

Vegan Eco-friendly 25–35 minutes • 699 kcal • Cook on day 3

33



Pine nuts



Fresh linguine



Yeast flakes



Red cherry tomatoes



Garlic clove



Rocket



Balsamic cream



Unwaxed lemon



Mild chilli mix



Basil



Blanched almond flakes

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                                   | 2P  |        | 4P  |       |
|-----------------------------------|-----|--------|-----|-------|
| Pine nuts                         | 1 x | 10 g   | 1 x | 20 g  |
| Fresh linguine <b>15)</b>         | 1 x | 375 g  | 2 x | 375 g |
| Yeast flakes                      | 1 x | 5 g    | 2 x | 5 g   |
| Red cherry tomatoes               | 1 x | 125 g  | 1 x | 250 g |
| Garlic clove                      | 1 x | 4 g    | 2 x | 4 g   |
| Rocket                            | 1 x | 50 g   | 1 x | 100 g |
| Balsamic cream <b>14) 15)</b>     | 1 x | 12 g   | 2 x | 12 g  |
| Unwaxed lemon                     | 1 x | 90 g** | 1 x | 90 g  |
| Mild chilli mix                   | 1 x | 2 g    | 1 x | 4 g   |
| Basil                             | 1 x | 10 g** | 1 x | 10 g  |
| Blanched almond flakes <b>22)</b> | 3 x | 10 g   | 6 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. 360 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories                  | 821 kJ/196 kcal | 2926 kJ/699 kcal        |
| Fat                       | 3.9 g           | 13.9 g                  |
| – of which saturated fats | 0.4 g           | 1.5 g                   |
| Carbohydrate              | 32.2 g          | 114.6 g                 |
| – of which sugar          | 2.7 g           | 9.5 g                   |
| Protein                   | 6.8 g           | 24.3 g                  |
| Salt                      | 0.02 g          | 0.08 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: 14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **22)** Almonds

(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.

Halve or quarter the cherry tomatoes.

Peel the garlic.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.



## Toast the nuts

Toast the pine nuts and almonds in a large frying pan without fat for 2–3 min. until they start to turn brown. Remove and put into a tall mixing bowl.

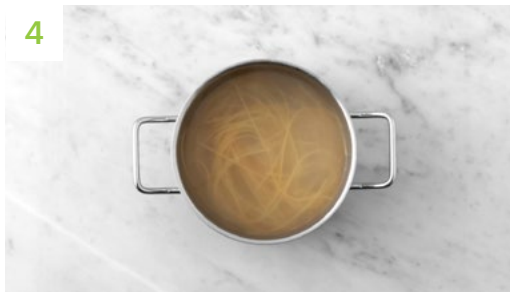
Tip: Save a few nuts for the garnish.



## For the pesto

Add the yeast flakes, chilli mix, garlic, whole herbs, juice of 1 [2] lemon wedges, lemon zest, 4 tbsp. [8 tbsp.] olive oil\*, 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt\* and pepper\* to the nuts in the tall mixing bowl.

Briefly purée to make a chunky pesto.



## Cook the pasta

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil. Cook the linguine in it for 3 min. until al dente. Then drain in a sieve. Keep 100 ml [200 ml] of the cooking water\*.



## For the sauce

Add the cooking water\* to the pesto and purée again until it has a creamy consistency.

Wipe out the large frying pan and heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*. Fry the cherry tomatoes for 3–4 min. Add the linguine and the pesto sauce to the pan, mix and simmer for 1–2 min. until the sauce thickens slightly.



## Serve

Apportion the linguine alla foriana on deep plates. Top with the rocket and drizzle with balsamic cream and olive oil\* to taste. Garnish with the remaining nuts and lemon wedges.

## 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/)



# Linguine alla Foriana au pesto citron-ruits à coque, avec des tomates cerises et de la roquette

Végétalien Écologique 25 – 35 minutes • 699 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Pignons de pin



Linguine fraîches



Flocons de levure



Tomates cerises rouges



Gousse d'ail



Roquette



Crème de vinaigre balsamique



Citron, non ciré



Mélange de piment doux



Basilic



Amandes blanchies, effilées



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

# C'est parti

Laver les légumes et les herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|   | 2 portions | 4 portions |
|---|------------|------------|
| Pignons de pin                              | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |
| Linguine fraîches <b>15)</b>                | 1 x 375 g  | 2 x 375 g  |
| Flocons de levure                           | 1 x 5 g    | 2 x 5 g    |
| Tomates cerises rouges                      | 1 x 125 g  | 1 x 250 g  |
| Gousse d'ail                                | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |
| Roquette                                    | 1 x 50 g   | 1 x 100 g  |
| Crème de vinaigre balsamique <b>14) 15)</b> | 1 x 12 g   | 2 x 12 g   |
| Citron, non ciré                            | 1 x 90 g** | 1 x 90 g   |
| Mélange de piment doux                      | 1 x 2 g    | 1 x 4 g    |
| Basilic                                     | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |
| Amandes blanchies, effilées <b>22)</b>      | 3 x 10 g   | 6 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. 360 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 821 kJ/<br>196 kcal | 2926 kJ/<br>699 kcal |
| Lipides                    | 3,9 g               | 13,9 g               |
| - dont acides gras saturés | 0,4 g               | 1,5 g                |
| Glucides                   | 32,2 g              | 114,6 g              |
| - dont sucre               | 2,7 g               | 9,5 g                |
| Protéines                  | 6,8 g               | 24,3 g               |
| Sel                        | 0,02 g              | 0,08 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 :** **14)** Dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé **22)** amandes (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Couper les tomates cerises en deux ou en quartiers.

Peler l'ail.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.



### Griller les noix

Faire griller les pignons de pin et les amandes 2 à 3 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Retirer de la poêle et verser dans un bol mélangeur haut.

Astuce : réserver une petite quantité pour la garniture.



### Pour le pesto

Dans le bol mélangeur haut, ajouter aux fruits à coque les flocons de levure, le mélange de piment, l'ail, les herbes entières, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, le zeste de citron, 4 cs [8 cs] d'huile d'olive\*, 0,25 cc [0,5 cc] de sel\* et du poivre\*.

Mixer brièvement jusqu'à obtenir un pesto contenant encore des morceaux.



### Faire cuire les pâtes

Bien remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition. Y faire cuire les linguine 3 min pour une cuisson al dente. Puis les égoutter dans une passoire. Conserver 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson\*.



### Pour la sauce

Ajouter l'eau de cuisson\* au pesto et mixer à nouveau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

Essuyer la grande poêle et faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Y faire revenir les tomates cerises 3 à 4 minutes. Ajouter dans la poêle les linguine et la sauce pesto, mélanger et laisser mijoter 1 à 2 min jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.



### Dresser

Répartir les linguine alla Foriana dans des assiettes creuses. Déposer la roquette et arroser de crème de vinaigre balsamique et d'huile d'olive\*, selon les goûts. Garnir du reste de fruits à coque et de quartiers de citron.

### Bon appétit !

#### Mélange de piment doux

Restez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments 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/)

