

Frische Bandnudeln in Curry-Rahm-Sauce mit Broccoli dazu Erdnuss-Kräuter-Topping

Vegetarisch **Zeit sparen** Family 15 Minuten • 710 kcal • Tag 2 kochen

30



frische Linguine



würzige Dal Sauce



Halbrahm



Broccoliroschen und
gehobelte Riebli



Erdnüsse



Petersilie



Hartkäse geraspelt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
würzige Dal Sauce 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Broccoliroschen und gehobelte Rüebli	1 x 300 g	2 x 300 g
Erdnüsse 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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. 500 g)
Brennwert	588 kJ/ 141 kcal	2969 kJ/ 710 kcal
Fett	5.76 g	29.09 g
– davon ges. Fettsäuren	2.40 g	12.12 g
Kohlenhydrate	16.73 g	84.50 g
– davon Zucker	2.99 g	15.10 g
Eiweiss	4.58 g	23.15 g
Salz	0.391 g	1.974 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: 1) Erdnüsse **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



Für das Gemüse

Erhitze reichlich heisses **Wasser*** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Broccoli und gehobelte **Rüebli** darin 6 – 8 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



Linguine kochen

Frische **Linguine** in den letzten 3 Min. der **Gemüsegarzeit** in den grossen Topf geben und garen, bis die **Linguine** noch bissfest sind.

Nach der Garzeit **Pasta** und **Gemüse** durch ein Sieb abgiessen.

Dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** auffangen.



In der Zwischenzeit

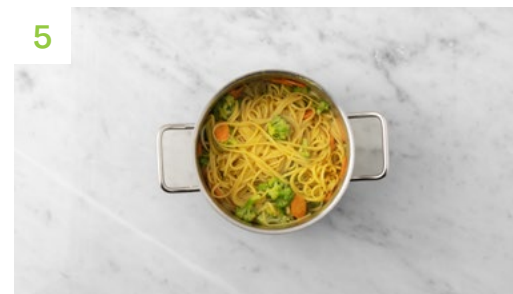
Petersilie grob hacken.

Erdnüsse grob hacken.



Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Rahm**, würzige **Dalsauce**, **Kochwasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Sauce** verrühren.



Sauce vollenden

Gemüse, **Pasta** und vorbereitete **Sauce** zurück in den grossen Topf geben und einmal aufkochen lassen.



Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen, mit **geraspelten Hartkäse** und **Erdnüssen** toppen und mit **Petersilie** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Fresh linguine in creamy curry sauce with broccoli topped with peanuts and herbs

Vegetarian Save time Family 15 minutes • 710 kcal • Cook on day 2

30



Fresh linguine



Spicy dal sauce



Single cream



Broccoli florets and sliced carrot



Peanuts



Parsley



Grated hard cheese



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, water*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large pot, 1 tall mixing bowl and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh linguine 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Spicy dal sauce 10)	1 x	160 g	1 x	320 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Broccoli florets and grated carrot	1 x	300 g	2 x	300 g
Peanuts 1)	1 x	20 g	1 x	40 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 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. 500 g)
Calories	588 kJ/141 kcal	2969 kJ/710 kcal
Fat	5.76 g	29.09 g
– of which saturated fats	2.40 g	12.12 g
Carbohydrate	16.73 g	84.50 g
– of which sugar	2.99 g	15.10 g
Protein	4.58 g	23.15 g
Salt	0.391 g	1.974 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: 1 Peanuts **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!)



1 For the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

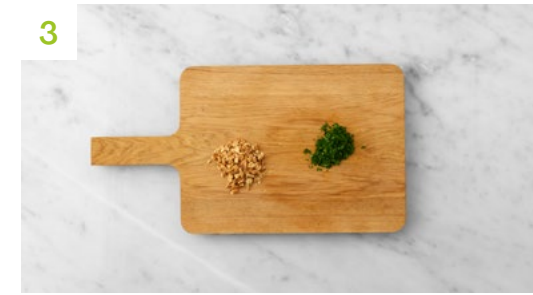
Cook the broccoli and sliced carrots for 6-8 min. until the vegetables are soft.



2 Cook the linguine

Add the fresh linguine to the large pot for the last 3 minutes of the vegetable cooking time and cook until the linguine are al dente.

Drain the pasta and vegetables in a sieve when cooked. Keep 50 ml [100 ml] of the cooking water*.



3 Meanwhile

Coarsely chop the parsley.
Coarsely chop the peanuts.



4 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, mix the cream, spicy dal sauce, cooking water*, salt* and pepper* to make a sauce.



5 Finish the sauce

Put the vegetables, pasta and prepared sauce back in the large pot and bring to the boil.



6 Serve

Apportion the pasta onto deep plates, top with grated hard cheese and peanuts and garnish with parsley.

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!



Pâtes fraîches et brocoli dans une crème au curry avec du persil et des cacahuètes

Végétarien Gain de temps Famille 15 minutes • 710 kcal • Cuisiner au 2e jour

30



Linguines fraîches



Sauce dal épicée



Crème demi-écrémée



Bouquets de brocoli
et carottes râpées



Cacahuètes



Persil



Fromage à pâte dure râpé

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, eau*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 bol mélangeur et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Sauce dal épiciée 10)	1 x 160 g	1 x 320 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Bouquets de brocoli et carottes émincées	1 x 300 g	2 x 300 g
Cacahuètes 1)	1 x 20 g	1 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 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. 500 g)
Valeur calorique	588 kJ/ 141 kcal	2.969 kJ/ 710 kcal
Lipides	5,76 g	29,09 g
– dont acides gras saturés	2,40 g	12,12 g
Glucides	16,73 g	84,50 g
– dont sucre	2,99 g	15,10 g
Protéines	4,58 g	23,15 g
Sel	0,391 g	1,974 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 : 1) cacahuètes **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **10)** céréli **15)** blé

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



Pour les légumes

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

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y faire cuire les brocolis et les carottes râpées pendant 6 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Faire cuire les linguines

Ajouter le linguines fraîches dans la grande casserole pour les 3 dernières minutes de cuisson des légumes jusqu'à ce que les linguines soient al dente.

Égoutter les pâtes et les légumes dans la passoire une fois la cuisson terminée.

Conserver 50 ml [100 ml] d'eau* de cuisson.



Pendant ce temps

Hacher grossièrement le persil.

Hacher grossièrement les cacahuètes.



Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème, la sauce dal épiciée, l'eau de cuisson*, le sel* et le poivre* pour en faire une sauce.



Finir la sauce

Remettre les légumes, les pâtes et la sauce préparée dans la grande casserole et porter à ébullition.



Dresser

Répartir les pâtes sans des assiettes creuses, ajouter le fromage et les cacahuètes et garnir de persil.

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 !

