



ITALIENISCHE PASTA-BOWL MIT BÜFFELMOZZARELLA, selbst gemachtem Antipasti-Gemüse & Basilikum-Pesto



HELLO ZUCCHETTI

Die Zucchettischale enthält viele wertvolle Ballaststoffe, auf die Du nicht verzichten solltest, um ein möglichst langes Sättigungsgefühl zu haben.



geriebener Hartkäse



Büffelmozzarella D.O.P.



Cherry-Tomaten



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Penne



Balsamicoreme



Cashewkerne



Basilikumpaste



Basilikum



Knoblauchzehe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grossen Topf**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 grosse Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



4 FÜR DAS PESTO

Knoblauch aus dem Ofengemüse entfernen und abziehen. In einem hohen Rührgefäss **Cashewkerne**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und **-blätter**, **Basilikumpaste**, 4 EL [8 EL] **Öl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

2 GEMÜSE BACKEN

Zucchettischeiben, **Peperonistreifen** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. backen.

In einen grossen Topf reichlich heisses Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin je nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.



5 GEMÜSE UND PASTA VOLLENDEN

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben, **Balsamicocreme** unterrühren. **Penne** nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. **Hälfte** des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.

3 TOMATENSALAT ZUBEREITEN

Cherry-Tomaten halbieren.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen. Restliche **Basilikumblätter** und **-stiele** beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel **Cherry-Tomaten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** und 1 Prise **Zucker*** mischen und marinieren lassen.



6 ANRICHTEN

Penne auf tiefe Teller verteilen. **Antipasti-Gemüse** und **Tomatensalat** dazu anrichten. **Büffelmozzarella** halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der Bowl setzen. **Mozzarella** mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Pasta-Bowl** mit restlichem **Pesto** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zucchini	1 x	125 g	2 x	125 g
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	10 g
Cashewkerne 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
geriebener Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamicocreme 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Büffelmozzarella D.O.P. 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Olivenöl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Balsamicoessig* 1) 11) für Schritt 3	1 TL		2 TL	
Wasser* für Schritt 4	3 EL		6 EL	
Öl* für Schritt 4	4 EL		8 EL	
Salz*, Pfeffer* Zucker*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	762 kJ/182 kcal	3.529 kJ/844 kcal
Fett	7 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	23 g	106 g
– davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiss	7 g	34 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

f i y p #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



ITALIAN PASTA BOWL WITH BUFFALO MOZZARELLA, home-made antipasti vegetables & basil pesto



HELLO COURGETTE

Courgette peel contains a lot of valuable dietary fibre that you shouldn't let go to waste as it keeps you feeling full for longer.



Grated hard cheese



Buffalo mozzarella D.O.P.



Cherry tomatoes



Courgette



Red pointed peppers



Penne



Cashews



Basil paste



Basil



Garlic cloves

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1** baking tray with baking paper, **1 large pot**, **1 tall mixing bowl**, **1 hand blender**, **1 small bowl**, **1 sieve** and **1 large bowl**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of **water** in the **kettle**. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Cut off the ends of the **courgette** and cut the **courgette** diagonally into slices 0.5 cm thick.

Halve **pointed pepper**, remove stalk and core, and cut **pepper halves** into strips 1 cm wide. Press down on the **garlic** with the back of a knife until the skin loosens a little.



2 BAKE VEGETABLES

Spread out **courgette slices**, **pepper strips** and **garlic** on a baking tray lined with baking paper. Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil***, **salt*** and **pepper*** and bake for 10-15 min.

Fill a large pot with plenty of **hot water**, add **salt*** and bring to the boil. Cook **penne** for 10-12 min. according to preference.



3 PREPARE TOMATO SALAD

Cut **cherry tomatoes** in half.

Pluck small **basil leaves**. Put the rest of the **basil leaves** and **stems** aside.

In a small bowl, mix **cherry tomatoes** and small **basil leaves** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil***, 1 tsp. [2 tsp.] **balsamic vinegar*** and 1 pinch of **sugar*** and leave to marinate.



4 FOR THE PESTO

Remove **garlic** from the vegetables in the oven and peel it. In a tall mixing bowl, mix **cashews**, **garlic**, **hard cheese**, **basil stems** and **leaves**, **basil paste**, 4 tbsp. [8 tbsp.] **oil*** and 3 tbsp. [6 tbsp.] **water*** into fine **pesto** using a hand blender. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste.



5 FINISH VEGETABLES AND PASTA

Put **baked vegetables** in a large bowl and stir in the **balsamic cream**.

When **penne** is cooked, drain it in a sieve and then return it to the pot. Add **half** of the **pesto** and mix everything together well.



6 SERVE

Apportion **penne** onto deep plates. Add **antipasti vegetables** and **tomato salad**.

Halve **buffalo mozzarella** and place one half in the middle of each bowl. Drizzle **mozzarella** with a little **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***. Enjoy **pasta** bowl with the rest of the **pesto**.

INGREDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	125 g	2 x	125 g
Pointed red pepper	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Penne ¹⁾	1 x	250 g	1 x	500 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Basil	1 x	10 g	1 x	10 g
Cashews ⁷⁾	1 x	20 g	2 x	20 g
Grated hard cheese ⁵⁾	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamic cream ^{1) 11)}	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Buffalo mozzarella D.O.P. ⁵⁾	1 x	15 g	2 x	15 g
Olive oil* for steps 2 and 3	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Balsamic vinegar* ^{1) 11)} for step 3	1 tsp.		2 tsp.	
Water* for step 4	3 tbsp.		6 tbsp.	
Oil* for step 4	4 tbsp.		8 tbsp.	
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand.

¹⁾ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	762 kJ/182 kcal	3,529 kJ/844 kcal
Fat	7 g	31 g
- incl. saturated fats	3 g	15 g
Carbohydrate	23 g	106 g
- incl. sugar	3 g	13 g
Protein	7 g	34 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

¹⁾ Cereals containing gluten ⁵⁾ Milk ⁷⁾ Nuts

¹¹⁾ Sulphur dioxide and sulphites

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



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



ASSIETTE DE PÂTES ITALIENNES AVEC DE LA MOZZARELLA DI BUFALA, un accompagnement de légumes et du pesto au basilic maison



HELLO COURGETTES !

La peau des courgettes contient de nombreuses fibres précieuses auxquelles vous ne devriez pas renoncer afin que la sensation de satiété soit la plus longue possible.



Fromage à pâte dure râpé



Mozzarella di bufala D.O.P.



Tomates cerises



Courgette



Poivron long rouge



Penne



Noix de cajou




Crème de basilic



Basilic



Gousse d'ail

 **30 à 40** minutes (selon le nombre de personnes)

 Niveau **1**

 Veggie

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 récipient profond, 1 mixeur, 1 petit saladier, 1 passoire et 1 grand saladier**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en diagonale en rondelles de 0,5 cm.

Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches d'1 cm de large.

Presser l'**ail** avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau se détache légèrement.



4 POUR LE PESTO

Retirer l'**ail** et le peler. Mélanger les **noix de cajou**, l'**ail**, le **fromage**, les tiges et les **feuilles de basilic**, la **crème de basilic**, 4 cs [8 cs] d'**huile*** et 3 cs [6 cs] d'**eau*** avec un mixeur dans un récipient profond afin d'obtenir un **pesto** onctueux. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.

2 CUIRE LES LÉGUMES

Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé les **rondelles de courgette**, les **tranches de poivron** et l'**ail**. Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre*** et enfourner 10 à 15 min.

Remplir une grande casserole d'eau **chaude**, **saler*** et porter à ébullition. Faire cuire les **penne** 10 à 12 min.



5 TOUCHE FINALE POUR LES LÉGUMES ET LES PÂTES

Mettre les **légumes** cuits au four dans un grand saladier et incorporer la **crème de vinaigre balsamique**.

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les **penne** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter la **moitié du pesto** et bien mélanger.

3 PRÉPARER LA SALADE DE TOMATES

Couper les **tomates cerises** en deux.

Arracher de petites **feuilles de basilic**. Mettre le reste des **feuilles de basilic** et les **tiges** de côté.

Dans un petit saladier, mélanger les **tomates cerises** et les petites **feuilles de basilic** avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, 1 cc [2 cc] de **vinaigre balsamique*** et 1 pincée de **sucre*** et laisser mariner.



6 DRESSER

Répartir les **penne** dans des assiettes creuses. Dresser les **légumes d'accompagnement** et la salade de **tomates**. Couper la **mozzarella di bufala** en deux et en placer la moitié au centre de chaque assiette. Arroser la **mozzarella** d'un peu d'**huile d'olive*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Savourer l'**assiette** de pâtes avec le reste du **pesto**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Courgette	1 x	125 g	2 x	125 g
Poivron rouge long	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	10 g
Noix de cajou 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Crème de basilic	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Mozzarella di bufala D.O.P. 5)	1 x	15 g	2 x	15 g
Huile d'olive* pour les étapes 2 et 3	1 cs chaque		2 cs chaque	
Vinaigre balsamique* 1) 11) pour l'étape 3	1 cc		2 cc	
Eau* pour l'étape 4	3 cs		6 cs	
Huile* pour l'étape 4	4 cs		8 cs	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez 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

	100 g	PORTION
Valeur calorique	762 kJ/182 kcal	3 529 kJ/844 kcal
Graisse	7 g	31 g
- dont acides gras saturés	3 g	15 g
Glucides	23 g	106 g
- dont sucre	3 g	13 g
Protéines	7 g	34 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 7) fruits à coque 11) dioxyde de soufre et sulfites

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



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellowfresh.ch

Bon appétit !