

# Paccheri mit Peperonisauce und Kürbiskernen dazu Salat in Kürbiskernöl-Dressing

Vegan Family 30 - 40 Minuten • 3.959 kj/946 kcal • Tag 3 kochen

22



frische Paccheri



Salatmix



Kürbiskernöl



Soja-Kochcrème



rote Peperoni



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung  
"Piri-Piri"



Kürbiskerne



Hefeflocken



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Weissweinessig\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 150 g
Kürbiskernöl	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Soja-Kochcrème <b>11)</b>	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g

Weissweinessig\*, Angaben im Text

Gemüsebouillonpulver\*

Salz\*, Pfeffer\* nach Geschmack

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	775 kJ/185 kcal	3.959 kJ/946 kcal
Fett	7.06 g	36.09 g
– davon ges. Fettsäuren	0.92 g	4.71 g
Kohlenhydrate	24.25 g	123.91 g
– davon Zucker	3.55 g	18.15 g
Eiweiss	2.57 g	13.11 g
Salz	0.198 g	1.011 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 : 11)** Soja **15)** Weizen.

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



## Kleine Vorbereitung

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse und Strunk entfernen und **Peperoni** in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und ebenfalls in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Pasta kochen

Nach der Garzeit **Peperoni- und Zwiebelwürfel** und **Knoblauch** zusammen mit 4 g [8 g]

**Gemüsebouillonpulver\***, **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, **Hefeflocken**, 125 ml [250 ml]

**Soja Kochcrème** und der Hälfte [dem ganzen]

**Tomatenmark** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

**Sauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse backen

**Peperoni-** und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Das Backblech für ca. 15 Min. in den Ofen geben bis das **Gemüse** weich ist.

**Kürbiskerne** in den letzten 3 Min. der Backzeit separat von dem **Gemüse** mit auf das Blech geben.



## Pasta fertigstellen

**Sauce** in den Topf aus Schritt 3 geben, gekochte **Paccheri** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

**Salatmix** unter das **Dressing** heben.



## Paccheri kochen

**Heisses Wasser\*** in einen grossen Topf geben, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Pasta** ins **kochende Wasser** geben und für ca. 3 – 4 Min. garen, bis sie bissfest ist.

**Pasta** in ein Sieb abgiessen.

**Kürbiskernöl** und 1 TL [2 TL] **Essig\*** in eine grosse Schüssel geben und vermengen.

Das **Dressing** mit 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pasta** mit der **Sauce** auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Paccheri with pepper sauce and pumpkin seeds served with salad in pumpkin seed oil dressing

Vegan Family 30-40 minutes • 3.959 kj/946 kcal • Cook on day 3



Fresh paccheri



Mixed salad



Pumpkin seed oil



Soy cooking cream



Red peppers



Red onion



Garlic cloves



Tomato purée



"Piri-Piri" spice mix



Pumpkin seeds



Yeast flakes



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

**Good to have at hand**

Oil\*, white wine vinegar\*, sugar\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh paccheri <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 150 g
Pumpkin seed oil	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Soy cooking cream <b>11)</b>	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Yeast flakes	1 x 5 g	2 x 5 g
"Piri-piri" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g

Sugar\*, oil\*, white wine vinegar\*, vegetable stock powder\*  
Salt\*, pepper\*  
Amounts specified in text  
According to taste

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	775 kJ/185 kcal	3.959 kJ/946 kcal
Fat	7.06 g	36.09 g
- incl. saturated fats	0.92 g	4.71 g
Carbohydrate	24.25 g	123.91 g
- incl. sugar	3.55 g	18.15 g
Protein	2.57 g	13.11 g
Salt	0.198 g	1.011 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: 11) Soya 15) Wheat.**

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



## Get prepped

Halve pepper, remove stalk and core, and cut pepper into approx. 3 cm cubes.

Halve and peel onion, then chop into approx. 3 cm cubes as well.

Peel the garlic.



## Cook the pasta

After the cooking time, add pepper and onion cubes and garlic to a tall mixing bowl along with 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, "Hello Piri-Piri" spice mix, yeast flakes, 125 ml [250 ml] soy cooking cream, and half [all] the tomato purée, then blend with a hand blender until you have a smooth sauce.

Season the sauce with salt\* and pepper\*.



## Roast the vegetables

Put pepper and onion cubes and garlic cloves on a baking tray lined with baking paper, then mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Put the baking tray in the oven for 15 min. until the vegetables are soft.

Add pumpkin seeds to the baking tray separately from the vegetables for the last 3 min. of the baking time.



## Finish the pasta

Put sauce into the pot from step 3, add cooked paccheri and mix everything together.

Combine mixed salad with the dressing.



## Cook the paccheri

Pour hot water\* into a large pot, add salt\*, and bring to the boil.

Add the pasta to the boiling water and cook for approx. 3-4 min. until al dente.

Drain the pasta in a sieve.

Add the pumpkin seed oil and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\* to a large bowl and mix together.

Season the dressing with 1 pinch of sugar\*, salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion pasta with sauce onto plates, add salad, and top with pumpkin seeds.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Paccheri dans une sauce au poivron et graines de courge avec une salade à la vinaigrette à l'huile de graines de courge

Végétalien Famille 30- 40 minutes • 3.959 kj/946 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Paccheri frais



Assortiment de salade verte



Huile de graines de courge



Crème cuisine au soja



Poivron rouge



Oignon rouge



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Mélange d'épices « piri-piri »



Graines de courge



Flocons de levure



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Huile\*, vinaigre de vin blanc\*, sucre\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C (180 °C pour un four à chaleur tournante).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Paccheri fraîches <b>(15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 150 g
Huile de graines de courge	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Crème cuisine au soja <b>(11)</b>	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Mélange d'épices « Hello piri-piri »	1 x 4 g	2 x 4 g

Sucre\*, huilé\*, vinaigre de vin blanc\*, bouillon de légumes en poudre\*  
Sel\*, poivre\*  
Détails dans le texte selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	775 kJ/185 kcal	3.959 kJ/946 kcal
Lipides	7.06 g	36.09 g
- dont acides gras saturés	0.92 g	4.71 g
Glucides	24.25 g	123.91 g
- dont sucre	3.55 g	18.15 g
Protéines	2.57 g	13.11 g
Sel	0.198 g	1.011 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 :** **(11)** soja **(15)** blé

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



## Petite préparation

Couper en deux le poivron, retirer la partie dure et les graines, puis couper en dés d'env. 3 cm.

Couper l'oignon en deux, puis en dés d'env. 3 cm.

Peler l'ail.



## Faire cuire les pâtes

Après la cuisson, mettre les dés de **poivron** et d'oignon et l'ail avec 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, le mélange d'épices « Hello piri-piri », les flocons de levure, 125 ml [250 ml] de crème cuisine au soja et la moitié [la totalité] du concentré de tomates dans un bol mélangeur et réduire en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une sauce homogène.

Saler\* et poivrer\* la sauce.



## Cuire les légumes

Placer la courgette et l'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2cs] d'huile\*, saler\*, poivrer\*.

Enfourner 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les graines de courge à côté des légumes sur la plaque pour les 3 dernières minutes de cuisson.



## Finir les pâtes

Verser la sauce dans la casserole de l'étape 3, ajouter les paccheri cuits et mélanger le tout.

Incorporer l'assortiment de salade verte à la vinaigrette.



## Cuire les paccheri

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

Ajouter les pâtes dans l'eau bouillante et faire cuire environ 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égoutter les pâtes dans une passoire.

Mettre l'huile de graines de courge et 1 cc [2 cc] de vinaigre\* dans un saladier et mélanger le tout.

Assaisonner la vinaigrette avec 1 pincée de sucre\*, du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Répartir les pâtes avec la sauce dans des assiettes, accompagner de la salade et garnir de graines de courge.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

