

Pasta in cremiger Cashew-Tomaten-Sauce getopft mit Cherry-Tomaten und Basilikum

Vegan Family 30 – 40 Minuten • 761 kcal • Tag 5 kochen

12



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Hefeflocken



Basilikum



Penne



Gewürzmischung
"Hello Piri-Piri"



Cashewkerne



Cherry-Tomaten



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Zucker*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

2 grosse Töpfe, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomatensugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Hefeflocken	1 x	5 g	2 x	5 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Penne 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Gewürzmischung "Hello Piri-Piri"	1 x	4 g	2 x	4 g
Cashewkerne 25)	2 x	20 g	4 x	20 g
Cherry-Tomaten	1 x	250 g	1 x	500 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. 530 g)
Brennwert	601 kJ/ 144 kcal	3183 kJ/ 761 kcal
Fett	3.27 g	17.35 g
– davon ges. Fettsäuren	0.64 g	3.40 g
Kohlenhydrate	23.14 g	122.62 g
– davon Zucker	3.85 g	20.39 g
Eiweiss	4.79 g	25.37 g
Salz	0.835 g	4.425 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: 15) Weizen **25)** Kaschunüsse

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



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.



Für die Sauce

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebel und **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze

2 – 3 Min. anschwitzen.



Weiter geht's

Tomatensugo, **Cashewkerne** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** dazugeben.

Alles ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.



Pasta kochen

Einen zweiten grossen Topf mit reichlich heissem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Penne darin 10 – 12 Min. bissfest kochen.

Penne danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 200 ml [400 ml] des **Kochwassers*** auffangen.



Sauce fertigstellen

Hefeflocken, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 100 ml [200 ml] von dem aufgefangenem **Kochwasser*** zu der **Sauce** geben und alles mit dem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

„**Hello Piri Piri**“ (**Achtung: scharf!**) nach Belieben hinzugeben.

1 TL [2 TL] **Salz*** und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** unterrühren und mit **Pfeffer*** abschmecken.

Wenn die **Sauce** noch zu dick ist, das restliche **Kochwasser*** dazugeben.



Anrichten

Penne mit cremiger **Tomaten-Cashew-Sauce** gut vermengen und auf Teller verteilen.

Mit **Basilikum** und **Cherry-Tomaten** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Pasta in creamy cashew and tomato sauce topped with cherry tomatoes and basil

Vegan Family 30-40 minutes • 761 kcal • Cook on day 5

12



Onion



Garlic clove



Tomato sugo



Yeast flakes



Basil



Penne



“Hello Piri-Piri” spice mix



Cashews



Cherry tomatoes



Natürlicher
Geschmack

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, olive oil*, sugar*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

2 large pots, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomato sauce	1 x	300 g	2 x	300 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Penne 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
"Hello Piri-Piri" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Cashews 25)	2 x	20 g	4 x	20 g
Cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 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. 530 g)
Calories	601 kJ/ 144 kcal	3183 kJ/ 761 kcal
Fat	3.27 g	17.35 g
- incl. saturated fats	0.64 g	3.40 g
Carbohydrate	23.14 g	122.62 g
- incl. sugar	3.85 g	20.39 g
Protein	4.79 g	25.37 g
Salt	0.835 g	4.425 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: 15) Wheat **25)** Cashews

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



Get started

Heat plenty of water* in the kettle.

Halve and finely dice the onion.

Finely chop the garlic.

Cut the basil leaves into strips.

Cut the cherry tomatoes in half.



For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large pot.

Sauté the onion and garlic for 2-3 min. on a medium heat.



On to the next step

Add the tomato sugo, cashews and 50 ml [100 ml] water*.

Simmer it all gently for about 10 min.



Cook the pasta

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

Cook the penne for 10-12 min. until al dente.

Then drain the penne through a sieve, keeping 200 ml [400 ml] of the cooking water*.



Finish the sauce

Add the yeast flakes, 6 g [12 g] vegetable stock powder* and 100 ml [200 ml] of the retained cooking water* to the sauce and use the hand blender to purée it to a smooth sauce.

Add "Hello Piri-Piri" (warning: spicy!) according to taste. Mix in 1 tsp. [2 tsp.] salt* and 0.5 tsp. [1 tsp.] sugar* and season with pepper*.

If the sauce is still too thick, add the rest of the cooking water.



Serve

Mix the penne well with the creamy tomato and cashew sauce and apportion onto plates.

Top with basil and cherry tomatoes.

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 à la sauce crémeuse aux noix de cajou et aux tomates surmontées de tomates cerises et de basilic

Végétalien Family 30 – 40 minutes • 761 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Oignon



Gousse d'ail



Sugo de tomates



Flocons de levure



Basilic



Penne



Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »



Noix de cajou



Tomates cerises



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Les bases de votre cuisine *

Sel*, poivre*, huile d'olive*, sucre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

2 grandes casseroles, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Noix de cajou 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 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. 530 g)
Valeur calorique	601 kJ/ 144 kcal	3183 kJ/ 761 kcal
Lipides	3,27 g	17,35 g
- dont acides gras saturés	0,64 g	3,40 g
Glucides	23,14 g	122,62 g
- dont sucre	3,85 g	20,39 g
Protéines	4,79 g	25,37 g
Sel	0,835 g	4,425 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 : 15) blé 25) noix de cajou

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



Pour commencer

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

Couper l'oignon en deux, puis en petits dés.

Hacher finement l'ail.

Couper les feuilles de basilic en lamelles.

Couper les tomates cerises en deux.



Pour la sauce

Dans une grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire suer l'oignon et l'ail 2 à 3 min à feu moyen.



Ça continue

Ajouter le sugo de tomates, les noix de cajou et 50 ml [100 ml] d'eau*.

Laisser mijoter le tout env. 10 min.



Faire cuire les pâtes

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

Cuire al dente les penne 10 à 12 min.

Les égoutter ensuite dans une passoire (conserver 200 ml [400 ml] de l'eau* de cuisson).



Préparer la sauce

Ajouter les flocons de levure, 6 g [12 g] le bouillon de légumes en poudre* et 100 ml [200 ml] de l'eau* de cuisson réservée à la sauce et réduire le tout à l'aide du mixeur jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Ajouter le « Hello Piri Piri » (attention : piquant !) selon les goûts.

Incorporer 1 cc [2 cc] de sel* et 0,5 cc [1 cc] de sucre* et poivrer*.

Si la sauce est encore trop épaisse, ajouter le reste de l'eau* de cuisson.



Dresser

Bien mélanger les penne avec la sauce crémeuse aux tomates et au cajou et répartir dans les assiettes.

Garnir de basilic et de tomates cerises.

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 !

