

Pasta Verde mit würzigem Cashew-Topping

Kräuter-Pesto und bunten Cherry-Tomaten

Vegan 20 – 30 Minuten • 3.724 kj/890 kcal • Tag 3 kochen

5



Spaghetti



Cashewkerne



Hefeflocken



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten, bunt



Rucola



Pinienkerne



Basilikum



Basilikumpaste



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Cashewkerne 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Cherry-Tomaten, bunt	1 x 200 g	2 x 200 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Pinienkerne 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Basilikum	2 x 10 g	4 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
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	1132 kJ/271 kcal	3.724 kJ/890 kcal
Fett	11.83 g	38.92 g
- davon ges. Fettsäuren	2.02 g	6.64 g
Kohlenhydrate	32.70 g	107.58 g
- davon Zucker	2.78 g	9.16 g
Eiweiss	7.55 g	24.83 g
Salz	0.049 g	0.160 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)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) und daraus hergestellte Erzeugnisse **7)** Schalenfrüchte: Kaschunuss (Anacardium occidentale) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Zu Beginn

Das heisse **Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen.



Für die Cashew-Hefe-Flakes

Cashewkerne, **Hefeflocken** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** in einem hohen Rührgefäss mit dem Stabmixer fein mahlen.

Cashewmischung in eine kleine Schüssel füllen.



Spaghetti kochen

Spaghetti in das **kochende Wasser*** geben und für ca. 10 Min. bissfest garen.

Pinienkerne in einer kleinen Bratpfanne 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen.

Cherry-Tomaten halbieren.



Für das Pesto

Knoblauchzehe abziehen und in das Rührgefäss aus Schritt 2 geben.

Basilikum samt feinen Stielen und die Hälfte vom **Rucola** ebenfalls in das Rührgefäss geben.

Pinienkerne, **Basilikumpaste**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 2 EL [4 EL] von der **Cashewmischung**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl*** und 4 EL [8 EL] vom **Nudelkochwasser*** dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Spaghetti mischen

Fertig garte **Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Spaghetti sofort zurück in den Topf geben.

Mit aufgefangenem Kochwasser, **Pesto** und **Cherry-Tomaten** im Topf einmal durchrühren.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit restlichem **Rucola** toppen, mit **Cashew-Hefe-Flakes** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Pasta verde with spicy cashew topping, herb pesto and colourful cherry tomatoes

Vegan 20-30 minutes • 3.724 kj/890 kcal • Cook on day 3

5



Spaghetti



Cashew nuts



Yeast flakes



Garlic cloves



Cherry tomatoes,
mixed colours



Rocket



Pine nuts



Basil



Basil paste



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

Good to have at hand

Olive oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Cashews 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Yeast flakes	1 x 5 g	2 x 5 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Cherry tomatoes, mixed colours	1 x 200 g	2 x 200 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Pine nuts 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Basil	2 x 10 g	4 x 10 g
Basil paste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Olive oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	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	1.132 kJ/271 kcal	3.724 kJ/890 kcal
Fat	11.83 g	38.92 g
- incl. saturated fats	2.02 g	6.64 g
Carbohydrate	32.70 g	107.58 g
- incl. sugar	2.78 g	9.16 g
Protein	7.55 g	24.83 g
Salt	0.049 g	0.160 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) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **7)** Nuts: cashew (Anacardium occidentale) or products thereof.

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



Get started

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



For the cashew yeast flakes

Finely grind cashews, yeast flakes and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt* in a tall mixing bowl using the hand blender.

Pour cashew mixture into a small bowl.



Cook spaghetti

Put the spaghetti in the boiling water* and cook for approx. 10 min. until al dente.

Toast pine nuts in a small frying pan for 2-3 min. until they take on colour.

Cut the cherry tomatoes in half.



For the pesto

Peel garlic clove and add to mixing bowl from step 2.

Add basil, including fine stems, and half of the rocket to the mixing bowl as well.

Add the pine nuts, basil paste, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, 2 tbsp. [4 tbsp.] of the cashew mixture, 4 tbsp. [8 tbsp.] olive oil* and 4 tbsp. [8 tbsp.] of the pasta cooking water* and purée everything finely with a hand blender.

Season with salt* and pepper*.



Mix the spaghetti

Drain the cooked spaghetti through a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

Immediately return the spaghetti to the pot.

Stir together once in the pot with the reserved cooking water, pesto and cherry tomatoes.



Serve

Divide spaghetti among plates, top with remaining rocket, sprinkle with cashew yeast flakes and enjoy.

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 vertes recouvertes de noix de cajou épicées, pesto aux fines herbes et tomates cerises multicolores

Végétalien 20 – 30 minutes • 3.724 kj/890 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Spaghetti



Noix de cajou



Flocons de levure



Gousse d'ail



Tomates cerises multicolores



Roquette



Pignons de pin



Basilic



Pâte de basilic



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile d'olive*, 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.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Noix de cajou 7)	2 x 20 g	4 x 20 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates cerises (rouge, jaune, orange)	1 x 200 g	2 x 200 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Pignons de pin 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Basilic	2 x 10 g	4 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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	1132 kJ/271 kcal	3.724 kJ/890 kcal
Lipides	11.83 g	38.92 g
- dont acides gras saturés	2.02 g	6.64 g
Glucides	32.70 g	107.58 g
- dont sucre	2.78 g	9.16 g
Protéines	7.55 g	24.83 g
Sel	0.049 g	0.160 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) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **7)** fruits à coque : noix de cajou (anacardium occidentale) ou produits à base de noix de cajou.

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



Pour commencer

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



Pour les flocons de noix de cajou et de levure

Moudre finement les noix de cajou, les flocons de levure et 0.25 cc [0.5 cc] de sel* dans un bol mélangeur avec un mixeur.

Verser le mélange de noix de cajou dans un bol.



Cuire les spaghetti

Verser les spaghetti dans l'eau* bouillante et laisser cuire al dente env. 10 min.

Faire griller les pignons de pin dans une petite poêle 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils se colorent.

Couper les tomates cerises en deux.



Pour le pesto

Éplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol mélangeur de l'étape 2.

Mettre le basilic (feuilles et tiges) et la moitié de la roquette dans le bol mélangeur.

Ajouter les pignons, la pâte de basilic, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, 2 cs [4 cs] du mélange de noix de cajou, 4 cs [8 cs] d'huile d'olive* et 4 cs [8 cs] d'eau de cuisson des pâtes* et réduire le tout en fine purée à l'aide d'un mixeur.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Mélanger les spaghetti

Égoutter les spaghetti cuits dans une passoire et conserver 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*.

Remettre immédiatement les spaghetti dans la casserole.

Mélanger avec l'eau de cuisson récupérée, le pesto et les tomates cerises dans la casserole.



Dresser

Répartir les spaghetti dans les assiettes, garnir avec le reste de roquette, parsemer de flocons de levure et de noix cajou et déguster.

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 !

