

Penne in Cashew-Tomaten-Sauce

getopft mit Cherry-Tomaten und Basilikum

Vegan Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3.518 kj/841 kcal • Tag 3 kochen

33



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatensugo



Hefeflocken



Basilikum



Penne



Gewürzmischung
"Piri-Piri"



Cashewkerne



Cherry-Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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 14)	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 "Piri-Piri"	1 x 6 g	2 x 6 g
Cashewkerne 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Cherry-Tomaten	1 x 250 g	1 x 500 g
Olivenöl*, Zucker*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	688 kJ/165 kcal	3518 kJ/841 kcal
Fett	4.96 g	25.34 g
- davon ges. Fettsäuren	0.90 g	4.58 g
Kohlenhydrate	24.12 g	123.24 g
- davon Zucker	4.46 g	22.81 g
Eiweiss	5.12 g	26.15 g
Salz	0.928 g	4.743 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 : **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **25)** Kaschunüsse.

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



Zu Beginn

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

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, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver** und 100 ml [200 ml] vom **Kochwasser** zur **Sauce** geben und alles mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

Gewürzmischung „Hello Piri Piri“ (**Achtung: scharf!**) nach Belieben hinzugeben. 1 TL [2 TL] **Salz*** und 0.5 TL [1 TL] **Zucker*** untermischen 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!



Penne in cashew and tomato sauce

topped with cherry tomatoes and basil, with curled lettuce

Vegan Family Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.518 kJ/841 kcal • Cook on day 3

33



Onion



Garlic clove



Tomato sugo



Yeast flakes



Basil



Penne



“Piri-Piri” spice mix



Cashews



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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 14)	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
"Piri-Piri" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Cashews 25)	2 x	20 g	4 x	20 g
Cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 g
Olive oil*, sugar*, 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	688 kJ/165 kcal	3.518 kJ/841 kcal
Fat	4.96 g	25.34 g
- incl. saturated fats	0.90 g	4.58 g
Carbohydrate	24.12 g	123.24 g
- incl. sugar	4.46 g	22.81 g
Protein	5.12 g	26.15 g
Salt	0.928 g	4.743 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: **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **25)** Cashews.

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



Get started

Halve, peel and finely dice the onion. Peel and finely chop the garlic. Cut basil leaves into strips. Cut the cherry tomatoes in half.



For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large pan. Sauté onion and garlic for 2-3 min. over medium heat.



Next

Add tomato sugo, cashews and 50 ml [100 ml] water*. Simmer everything gently for approx. 10 min.



Cook the pasta

Fill a second large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Cook penne for 10-12 min. until al dente. Then drain penne through a sieve, keeping 200 ml [400 ml] of the cooking water.



Finish sauce

Add yeast flakes, 4 g [8 g] vegetable stock powder and 100 ml [200 ml] of the cooking water to the sauce and purée everything with a hand blender until it is smooth. Add "Hello Piri-Piri" spice mix (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 penne with creamy tomato and cashew sauce well 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!



Penne, sauce tomate et noix de cajou, tomates cerises et basilic, laitue à couper

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.518 kj/841 kcal • Cuisiner le 3^e jour

33



Oignon



Gousse d'ail



Sugo de tomates



Flocons de levure



Basilic



Penne



Mélange d'épices
« Piri-Piri »



Noix de cajou



Tomates cerises



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile d'olive*, sucre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 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 14)	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 « Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 g
Noix de cajou 25)	2 x 20 g	4 x 20 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Huile d'olive*, sucre*, 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	688 kJ/165 kcal	3.518 kJ/841 kcal
Lipides	4.96 g	25.34 g
- dont acides gras saturés	0.90 g	4.58 g
Glucides	24.12 g	123.24 g
- dont sucre	4.46 g	22.81 g
Protéines	5.12 g	26.15 g
Sel	0.928 g	4.743 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 : 14) dioxydes de soufre et sulfites **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

Couper l'oignon en deux, le peler puis le déliter en petits dés. Peler l'ail et le couper en petits dés. 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 à feu moyen 2 à 3 min.



Suite

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, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre et 100 ml [200 ml] de l'eau de cuisson à la sauce et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Ajouter le mélange d'épices « 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 !

