

Rigatoni mit aromatischer Gemüsesauce Kalamata-Oliven und Cherry-Tomaten

Vegan Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 4080 kj/975 kcal • Tag 2 kochen

32



Rigatoni



Peperoni, gelb



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Cherry-Tomaten



Basilikum



Pinienkerne



milde Chiliflocken



Tomaten



Kalamata-Oliven



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Rotweinessig*, Salz*, Pfeffer*,
Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Peperoni, gelb	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
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Basilikum	1 x 10 g	1 x 10 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
milde Chiliflocken	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	3 x 100 g	6 x 100 g
Kalamata-Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Olivenöl*, Rotweinessig*, Zucker*, 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	717 kJ/171 kcal	4080 kJ/975 kcal
Fett	7.80 g	44.40 g
- davon ges. Fettsäuren	1.20 g	6.83 g
Kohlenhydrate	20.40 g	116.08 g
- davon Zucker	3.90 g	22.17 g
Eiweiss	4.23 g	24.05 g
Salz	0.256 g	1.459 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.

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



1 Gemüse rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

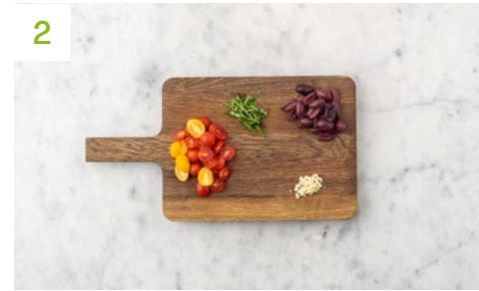
Tomaten halbieren und den Strunk entfernen.

Zwiebel abziehen und vierteln.

Peperoni vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Gemüse mit der Hautseite nach Oben ohne Fettzugabe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

In den letzten 2 Min. der Garzeit **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.



2 Kleine Vorbereitung

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Cherry-Tomaten je nach Grösse vierteln oder halbieren.

Basilikumblätter fein hacken.

Kalamata Oliven halbieren.



3 Rigatoni kochen

Reichlich **heisses Wasser*** in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Rigatoni hinzugeben und für 10 – 11 Min. bissfest garen.

Rigatoni nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.



4 Sauce zubereiten

Nach der Garzeit das **geröstete Gemüse** aus dem Ofen in ein hohes Rührgefäss geben.

Gehackten **Knoblauch**, **Hefeflocken**, **Basilikumblätter** (behalte einige als Topping zurück), die Hälfte der **Chiliflocken**, 6 EL [12 EL] **Olivenöl***, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** mit Hilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Sauce** verarbeiten.



5 Letzte Schritte

Rigatoni zusammen mit der **vorbereiteten Sauce**, der Hälfte der **Cherry-Tomaten** und der Hälfte der **Oliven** zurück in den grossen Topf geben.

Nach und nach das aufgefangene **Kochwasser** hinzugeben bis eine glatte **Sauce** entsteht.

Tipp: Je nach Konsistenz brauchst du nicht das gesamte **Kochwasser**.

Erneut mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen und mit den restlichen **Cherry-Tomaten** und **Oliven** toppen.

Mit **restlichem Basilikum**, **restlichen Chiliflocken** und den **Pinienkerne** garnieren.

Nach Belieben noch etwas **Pfeffer*** und **Olivenöl*** darüber verteilen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Rigatoni with aromatic vegetable sauce

Kalamata olives and cherry tomatoes

Vegan Lots of vegetables 30-40 minutes • 4.080 kJ/975 kcal • Cook on day 2

32



Rigatoni



Yellow pepper



Red onion



Garlic clove



Yeast flakes



Cherry tomatoes



Basil



Pine nuts



Mild chilli flakes



Tomatoes



Kalamata olives



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

Good to have at hand

Olive oil*, red wine vinegar*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large saucepan, 1 tall mixing bowl, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 baking tray with baking paper

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Yeast flakes	1 x 5 g	2 x 5 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Basil	1 x 10 g	1 x 10 g
Pine nuts	1 x 10 g	1 x 20 g
Mild chilli flakes	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatoes	3 x 100 g	6 x 100 g
Kalamata olives	1 x 70 g	2 x 70 g
Olive oil*, red wine vinegar*, sugar*	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	717 kJ/171 kcal	4.080 kJ/975 kcal
Fat	7.80 g	44.40 g
- incl. saturated fats	1.20 g	6.83 g
Carbohydrate	20.40 g	116.08 g
- incl. sugar	3.90 g	22.17 g
Protein	4.23 g	24.05 g
Salt	0.256 g	1.459 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.

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



Roast vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 250 °C top/bottom heat (230 °C fan oven).

Cut the tomatoes in half and remove the stalk. Peel the onion and cut into quarters.

Cut the pepper into quarters and remove the core.

Place the vegetables skin side up on a baking tray lined with baking paper and, without adding fat, roast in the oven for 10-15 min. until skin side is well browned.

For the last 2 min. of cooking time, add the pine nuts to the baking tray.



Get prepped

Peel and roughly chop the garlic.

Quarter or halve the cherry tomatoes, depending on their size.

Finely chop the basil leaves.

Halve the Kalamata olives.



Cook the rigatoni

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

Add rigatoni and cook for 10-11 min. until al dente.

After cooking time, drain the rigatoni through a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of cooking water.



Prepare the sauce

When they are cooked, transfer the roasted vegetables from the oven to a tall mixing bowl.

Using a blender, mix the chopped garlic, yeast flakes, basil leaves (reserve some for the topping), half the chilli flakes, 6 tbsp. [12 tbsp.] olive oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] red wine vinegar*, salt*, pepper*, and a pinch of sugar* until smooth.



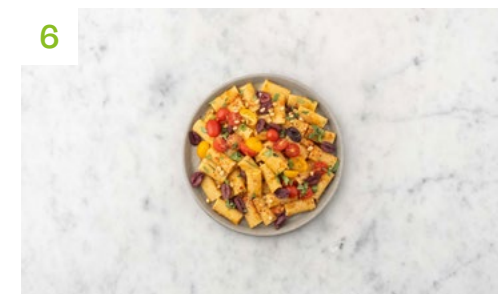
Last steps

Return the rigatoni to the large pot along with the prepared sauce, half of the cherry tomatoes and half of the olives.

Gradually add the saved cooking water until you have a smooth sauce.

Tip: Depending on the consistency, you may not need all the cooking water.

Season again with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the pasta onto plates and top with the remaining cherry tomatoes and olives.

Garnish with remaining basil, remaining chilli flakes and the pine nuts.

Sprinkle with some more pepper* and olive oil* if desired.

Bon appetit!

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Rigatoni à la sauce aromatique aux légumes

Olives de Kalamata et tomates cerises

Végétalien Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 4.080 kJ/975 kcal • Cuisiner au 2e jour

32



Rigatoni



Poivrons jaunes



Oignon rouge



Gousse d'ail



Flocons de levure



Tomates cerises



Basilic



Pignons de pin



Flocons de piment doux



Tomates



Olives de Kalamata



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, vinaigre de vin rouge*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 plaque de cuisson avec du papier sulfurisé

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Poivron jaune	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
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 10 g
Pignons de pin	1 x 10 g	1 x 20 g
Flocons de piment doux	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	3 x 100 g	6 x 100 g
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Huile d'olive*, vinaigre de vin rouge*, sucre* 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	717 kJ/171 kcal	4.080 kJ/975 kcal
Lipides	7.80 g	44.40 g
- dont acides gras saturés	1.20 g	6.83 g
Glucides	20.40 g	116.08 g
- dont sucre	3.90 g	22.17 g
Protéines	4.23 g	24.05 g
Sel	0.256 g	1.459 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.

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



1 Griller les légumes

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 250 °C (230 °C pour un four à chaleur tournante). Couper les tomates en deux et retirer le trognon. Peler l'oignon et le couper en quatre. Couper les poivrons en quatre et retirer le cœur. Déposer les légumes, côté peau vers le haut sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sans ajouter de matière grasse, et les faire griller au four pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que le côté peau soit bien doré.

Dans les 2 dernières minutes de la cuisson, placer les pignons de pin sur la plaque de cuisson.



2 Petite préparation

Peler l'ail et le hacher grossièrement.

Couper les tomates cerises en quatre ou en deux, selon leur taille.

Hacher finement les feuilles de basilic.

Couper les olives de Kalamata en deux.



3 Cuire les rigatoni.

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

Ajouter les rigatoni et les faire cuire pendant 10 à 11 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Après la cuisson, égoutter les rigatoni à travers une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson.



4 Préparer la sauce

Une fois la cuisson terminée, sortir les légumes grillés du four et les mettre dans un bol mélangeur.

À l'aide d'un mixeur, mélanger l'ail haché, les flocons de levure, les feuilles de basilic (en garder quelques-unes pour la fin), la moitié des flocons de piment, 6 cs [12 cs] d'huile d'olive*, 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin rouge*, du sel*, du poivre* et une pincée de sucre* jusqu'à obtenir une sauce lisse.



5 Dernières étapes

Remettre les rigatoni dans la grande casserole avec la sauce préparée, la moitié des tomates cerises et la moitié des olives.

Ajouter petit à petit l'eau de cuisson récupérée jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Astuce : Selon la consistance, vous n'avez pas besoin de toute l'eau de cuisson.

Salier* et poivrer* à nouveau.



6 Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes et garnir avec le reste des tomates cerises et des olives.

Garnir avec le reste du basilic, le reste des flocons de piment et les pignons de pin.

Si vous le souhaitez, ajoutez un peu de poivre* et d'huile d'olive*.

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

