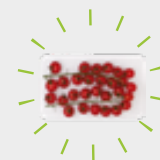




Fusilli mit selbst gemachtem Pesto,

dazu Feta und Rucola



HELLO CHERRY-TOMATEN

Wusstest Du, dass Cherry-Tomaten von den Azteken in Mexiko schon im 15. Jahrhundert geschätzt wurden?!



Fusilli



Feta



Basilikum



Rucola



Baumnüsse



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

Express

Family

Explore

Deine Wahl bestätigt es: Manchmal muss es eben schnell gehen.

Wenn der grosse Hunger plötzlich kommt, ist dieses Gericht daher genau das Richtige.

Im Nullkommanichts ist das leckere Pastagericht fertig auf Deinem Teller! Dazu gibt es Rucola, frischen Basilikum und Feta. Und die Fusilli machen auch optisch ziemlich was her.

En Guete!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Salat** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, ein **hohes Rührgefäss**, einen **Stabmixer**, **1 grosse Bratpfanne**, ein **Sieb** und **1 grosse Schüssel**.



1 PASTA KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen grossen Topf reichlich **Wasser** füllen, einmal aufkochen lassen, **salzen*** und **Fusilli** darin 5 – 8 Min. bissfest garen.

★ TIPP: Für 2 Personen haben wir Dir mehr Pasta mitgeschickt, als benötigt wird. Verwende die angegebene Menge, damit Dein Gericht schön ausgewogen bleibt.



4 AN DIE BRATPFANNE

Cherry-Tomaten halbieren.

In einer grossen Bratpfanne **Öl*** erhitzen, **3/4** der **Frühlingszwiebelringe** und gehackten **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Cherry-Tomaten-Hälften zufügen und 1 – 2 Min. weiterbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 PESTO ZUBEREITEN

Feta zerkleinern.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

In einem hohen Rührgefäss die **Hälfte** vom **Feta**, **Basilikumblätter**, **Baumnüsse**, **Olivenöl***, **Wasser*** (siehe Zutatenliste), **Salz*** und **Pfeffer*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.



5 ALLES MISCHEN

Pasta nach der Garzeit durch das Sieb abgiessen.

In einer grossen Schüssel gegarte **Fusilli**, **Tomatenpfanne**, **Pesto** und **Rucola** vermischen.



3 GEMÜSE RÜSTEN

Weissen und hellgrünen Teil der **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Rucola in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren.



6 ANRICHTEN

Pasta auf Teller verteilen.

Mit restlichen **Frühlingszwiebelringen** und restlichem **Feta** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Fusilli 1)	½ x	500 g	1 x	500 g
Feta 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Baumnüsse 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	50 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Olivenöl*	2 EL		4 EL	
Wasser* für Pesto	2 EL		4 EL	
Öl*	1 EL		2 EL	
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	100 g	PORTION
Brennwert	544 kJ/130 kcal	3267 kJ/780 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	13 g	78 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiss	5 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	6 g
Salz	< 1 g	5 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 8) Baumnüsse

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

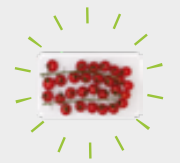
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



Fusilli with home-made pesto,

served with feta and rocket



HELLO CHERRY TOMATOES

Did you know that the Aztecs of Mexico in the 15th century were fond of cherry tomatoes?!



Fusilli



Feta



Basil



Rocket



Walnuts



Spring onions



Garlic cloves



Cherry tomatoes

20 minutes

Level 1

Veggie

Express

Family

Explore

As your choice confirms: sometimes things just need to be done quickly. So when you suddenly find yourself very hungry, this dish is exactly what you need. This delicious pasta dish can be on your plate and ready to eat in next to no time! To go with it, there's rocket, fresh basil and feta. And the fusilli looks pretty impressive, too. Bon appetit!

Wash the vegetables, salad and herbs. You will also need: 1 large pot, a tall mixing bowl, a hand blender, 1 large frying pan, a sieve and 1 large bowl.



1 COOK PASTA

Heat up plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of water, bring to the boil, add salt* and cook fusilli in it for 5–8 min. until al dente.

TIP: For 2 people, we have sent you more pasta than you need. Use the specified amount so that your dish remains beautifully balanced..



4 TO THE FRYING PAN

Cut cherry tomatoes in half. Heat oil* in a large frying pan and sauté 3/4 of the spring onion rings and chopped garlic in it for 1–2 min. Add cherry tomato halves and sauté for 1–2 min. more. Season with salt* and pepper*.



2 PREPARE PESTO

Crumble the feta.

Pluck the leaves from the basil. In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix half of the feta, basil leaves, walnuts, olive oil*, water* (see list of ingredients), salt* and pepper* to a fine pesto.



5 MIX EVERYTHING TOGETHER

Drain pasta in a sieve after the cooking time. In a large bowl, mix the cooked fusilli, fried tomatoes, pesto and rocket together.



3 PREPARE VEGETABLES

Cut the white and light green part of the spring onion into thin rings. Peel garlic and chop it coarsely. Wash and drain rocket in a sieve and chop into halves.



6 ARRANGE

Apportion pasta onto plates. Sprinkle with the rest of the spring onion rings and the rest of the feta and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Fusilli 1)	½ x	500 g	1 x	500 g
Feta 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Walnuts 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Spring onions	1 x	20 g	2 x	20 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	50 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Olive oil*	2	tblsp.	4	tblsp.
Water* for pesto	2	tblsp.	4	tblsp.
Oil*	1	tblsp.	2	tblsp.
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* 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	100 g	PORTION
Calories	544 kJ/130 kcal	3267 kJ/780 kcal
Fat	5 g	30 g
– incl. saturated fats	1 g	8 g
Carbohydrate	13 g	78 g
– incl. sugar	1 g	7 g
Protein	5 g	29 g
Dietary fibre	1 g	6 g
Salt	< 1 g	5 g

ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk 8) Walnuts

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshCH

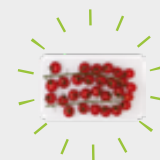
We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



Fusilli avec pesto fait maison,

feta et roquette



HELLO TOMATES CERISES !

Saviez-vous que les tomates cerises étaient déjà appréciées des aztèques au Mexique au 15ème siècle ?!



Fusilli



Feta



Basilic



Roquette



Noix



Oignon de printemps



Gousse d'ail



Tomates cerises

20 minutes

Niveau 1

Veggie

Express

Family

Exploration

.....
Votre choix le confirme : parfois, il faut que ça aille vite.

Quand une grosse faim ne peut plus attendre, ce plat est idéal.

En un rien de temps ce plat de pâte se retrouve dans votre assiette. Il est accompagné de roquette, de basilic frais et de feta. Et l'effet optique des fusilli est épatant.

Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les légumes, la **salade** et les fines herbes. Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande** casserole, un **réceptif profond**, un mixeur, **1 grande** poêle, une passoire et **1 grand** saladier.



1 FAIRE CUIRE LES PÂTES

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau, porter à ébullition, **saler*** et y faire cuire les **fusilli** 5 à 8 min. **al dente**.

★ **ASTUCE:** nous vous avons envoyé plus de pâtes que nécessaire pour 2 personnes. Utilisez les quantités indiquées pour que le plat reste équilibré.



2 PRÉPARER LE PESTO

Réduire la **feta** en morceaux.

Arracher les feuilles de **basilic**.

Dans un réceptif profond, mixer la **moitié** de la **feta**, le **basilic**, les **noix**, de l'**huile d'olive***, de l'**eau*** (voir liste des ingrédients), du **sel*** et du **poivre*** avec un mixeur afin d'obtenir un **pesto** homogène.



3 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Peler l'**ail** et le hacher grossièrement.

Égoutter la **roquette** dans une passoire et la couper en deux.



4 DANS LA POÊLE

Couper les **tomates cerises** en deux. Dans une grande poêle, chauffer l'**huile*** et y faire revenir **¾** des rondelles d'**oignon de printemps** et l'ail haché 1 à 2 min.

Ajouter les **tomates cerises** coupées en deux et continuer à faire revenir 1 à 2 min.

Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



5 TOUT MÉLANGER

À la fin du temps de cuisson, égoutter les pâtes dans la passoire.

Dans un grand saladier, mélanger les **fusilli** cuites, la poêlée de **tomates**, le **pesto** et la **roquette**.



6 DRESSER

Répartir les **pâtes** dans les assiettes.

Parsemer des rondelles d'**oignon de printemps** restantes et du reste de **feta**, et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Fusilli 1)	½ x	500 g	1 x	500 g
Feta 7)	1 x	100 g	2 x	100 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	20 g
Noix 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Oignon de printemps	1 x	20 g	2 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Roquette	1 x	50 g	1 x	50 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Huile d'olive*		2 cs		4 cs
Eau* pour le pesto		2 cs		4 cs
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	544 kJ/130 kcal	3267 kJ/780 kcal
Graisse	5 g	30 g
- dont acides gras saturés	1 g	8 g
Glucides	13 g	78 g
- dont sucre	1 g	7 g
Protéines	5 g	29 g
Fibres	1 g	6 g
Sel	< 1 g	5 g

ALLERGÈNES

1) blé 7) lait 8) noix

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPÉTIT!