

Schnelle Torchietti mit Pesto Calabrese

Spinat, Cherry-Tomaten und Pinienkernen

One-Pot-Gericht Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.299 kJ/788 kcal • Tag 3 kochen

23



Zwiebel



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Hartkäse geraspelt



Torchietti



Babypinats



Doppelrahmfrischkäse



Calabrese Pesto



Cherry-Tomaten



rote Peperoncini



Chiliflocken, mild



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Pinienkerne 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Hartkäse geraspelt 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Torchietti 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Babyspinat	1 x 100 g	1 x 200 g
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Calabrese Pesto 5)	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Chiliflocken, mild	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Olivenöl* 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	513 kJ/122 kcal	3.299 kJ/788 kcal
Fett	4.40 g	28.34 g
- davon ges. Fettsäuren	2.14 g	13.80 g
Kohlenhydrate	16.09 g	103.56 g
- davon Zucker	2.05 g	13.21 g
Eiweiss	4.03 g	25.96 g
Salz	0.346 g	2.224 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) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) **7)** Schalenfrüchte.

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



1 Kleine Vorbereitung

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen.



2 Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem grossen Topf ohne Fettzugabe 30 Sek. – 1 Min. unter Rühren anrösten, bis sie bräunen und duften.

Herausnehmen und beiseitestellen.



3 Zwiebel anschwitzen

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Zwiebeln hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und beides 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.



4 Pasta kochen

500 ml [1.000 ml] **heisses Wasser***, Torchietti, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** in den Topf geben.

Aufkochen und abgedeckt ca. 9 – 11 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind.

Zwischendurch mehrmals umrühren.

Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen.



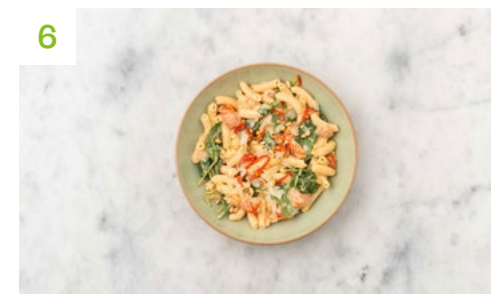
5 Pasta fertigstellen

Inzwischen **Peperoncini** längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).

Cherry-Tomaten halbieren.

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, **Frischkäse**, **Pesto Calabrese** und nach Belieben **Chiliflocken** hineingeben und zu einer glatten **Sauce** rühren.

Cherry-Tomaten und **Babyspinat** unterheben und 1 – 2 Min. erhitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

One-Pot-Pasta auf Teller verteilen.

Mit **gerösteten Pinienkernen**, geraspelt **Hartkäse** und nach Belieben mit **Peperoncinistreifen (Achtung: scharf!)** toppen 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!



Peperoncini

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncini im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncini, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Quick torchietti with pesto Calabrese, spinach, cherry tomatoes and pine nuts

One-pot dish | Vegetarian | 25-35 minutes • 3.299 kJ/788 kcal • Cook on day 3



Onion



Garlic cloves



Pine nuts



Grated hard cheese



Torchietti



Baby spinach



Double cream cheese



Petso Calabrese



Cherry tomatoes



Red peperoncini



Chilli flakes, mild



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, olive oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

1 garlic press, 1 measuring jug and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Pine nuts 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Hard cheese, grated 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Torchietti 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Baby spinach	1 x 100 g	1 x 200 g
Double cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Calabrese pesto 5)	1 x 50 g	2 x 50 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mild chilli flakes	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Vegetable stock powder*, water*, olive oil*	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	513 kJ/122 kcal	3.299 kJ/788 kcal
Fat	4.40 g	28.34 g
- incl. saturated fats	2.14 g	13.80 g
Carbohydrate	16.09 g	103.56 g
- incl. sugar	2.05 g	13.21 g
Protein	4.03 g	25.96 g
Salt	0.346 g	2.224 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 **2)** Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose) **7)** Nuts. (Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



Get prepped

Peel and finely dice the onion.

Peel the garlic.



Roast pine nuts

In a large saucepan, toast pine nuts without adding fat for 30 sec. -1 min., stirring, until browned and fragrant.

Remove and set aside.



Sauté onion

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the same pan.

Add onions, press in garlic, and sauté both over medium heat for 1-2 min. until colourless.



Cook the pasta

Add 500 ml [1.000 ml] hot water*, torchietti, 4 g [8 g]vegetable stock powder* and 0.5tsp. [1 tsp.] salt* to the pot.

Bring to the boil and simmer, covered, for approx. 9-11 min. until the pasta is al dente.

Stir regularly.

Particularly at the end, when the water has almost boiled away, you need to stir more often to prevent the pasta from sticking.



Finish the pasta

In the meantime, halve peperoncini lengthways, remove core, and cut peperoncini halves into thin strips (warning: spicy!).

Cut the cherry tomatoes in half.

When the pasta is al dente, add in the cream cheese, pesto Calabrese, and chilli flakes to taste, and stir to make a smooth sauce.

Fold in cherry tomatoes and baby spinach and heat through for 1-2 min. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion one-pot pasta onto plates.

Top with toasted pine nuts, grated hard cheese, and peperoncini strips (warning: spicy!) if desired, and enjoy.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Torchietti rapides au pesto calabrais

accompagnées d'épinards, de tomates cerises et pignons de pin

Plat One-Pot Végétarien 25 – 35 minutes • 3.299 kj/788 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



Oignon



Gousse d'ail



Pignons de pin



Fromage à pâte dure râpé



Torchietti



Pousses d'épinards



Fromage frais double crème



Pesto à la calabraise



Tomates cerises



Piments rouges



Flocons de piment doux



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*

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 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pignons de pin 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Torchietti 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Pousses d'épinards	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage frais double crème 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Pesto à la calabraise 5)	1 x 50 g	2 x 50 g
Piment rouge	1 x 15 g **	1 x 15 g
Flocons de piment, doux	0.5 x 2 g **	1 x 2 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*	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	513 kJ/122 kcal	3.299 kJ/788 kcal
Lipides	4.40 g	28.34 g
- dont acides gras saturés	2.14 g	13.80 g
Glucides	16.09 g	103.56 g
- dont sucre	2.05 g	13.21 g
Protéines	4.03 g	25.96 g
Sel	0.346 g	2.224 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 **2)** œufs ou produits à base d'œufs **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7)** fruits à coque.

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



Petite préparation

Peler l'oignon et le couper en petits dés.

Peler l'ail.



Griller les pignons de pin

Faire griller les pignons dans une grande casserole pendant 30 secondes à 1 minute sans ajouter de matière grasse en remuant, jusqu'à ce qu'ils brunissent et dégagent un parfum.

Retirer et mettre de côté.



Faire revenir l'oignon

Dans la même casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Ajouter les oignons, y presser l'ail et faire revenir pendant 1 à 2 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.



Faire cuire les pâtes

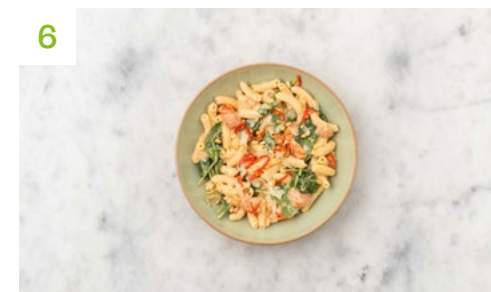
Verser 500 ml [1.000 ml] d'eau chaude*, les torchietti, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 0.5 cc [1 cc] de sel* dans la casserole.

Porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant env. 9 à 11 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Remuer plusieurs fois entre-temps. Vers la fin du temps de cuisson notamment, lorsque l'eau est presque évaporée, remuer plus souvent pour que les pâtes ne s'attachent pas.



Finir les pâtes

Pendant ce temps, couper le piment en deux dans la longueur, enlever les graines et couper les moitiés en lamelles (attention, ça pique !). Couper les tomates cerises en deux. Lorsque les pâtes sont al dente, ajouter le fromage frais, le pesto à la calabraise et, selon les goûts, des flocons de piment et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Incorporer les tomates cerises et les pousses d'épinards et faire chauffer pendant 1 à 2 minutes. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes.

Garnir de pignons de pin grillés, de fromage à pâte dure râpé et, selon les goûts, de lanières de piment (attention, ça pique !) avant de déguster.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

