

Spaghetti mit scharfer Süsskartoffelsauce

dazu bunte Cherry-Tomaten und Cashewkerne

Vegan 30 – 40 Minuten • 4.294 kj/1.026 kcal • Tag 3 kochen

21



Spaghetti



Süßkartoffel



Zwiebel



Cashewkerne



Hefeflocken



Knoblauchzehe



Piment d'Espelette



Basilikum



Babyspinat



Cherry-Tomaten, bunt



rote Peperoncini



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Süsskartoffel	1 x 300 g	1 x 600 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Cashewkerne 25)	2 x 40 g	4 x 40 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	3 x 4 g
Piment d'Espelette	1 x 2 g	1 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Cherry-Tomaten, bunt	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Öl*, Wasser*, 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	656 kJ/157 kcal	4294 kJ/1026 kcal
Fett	4.87 g	31.90 g
- davon ges. Fettsäuren	0.86 g	5.61 g
Kohlenhydrate	22.99 g	150.50 g
- davon Zucker	2.74 g	17.92 g
Eiweiss	4.53 g	29.68 g
Salz	0.012 g	0.081 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 25) Kaschunüsse.

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



Kleine Vorbereitung

Einen grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Knoblauchzehe abziehen und grob hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und in Streifen schneiden.

Süsskartoffel schälen und in 1 – 2 cm kleine Würfel schneiden.



Pasta kochen

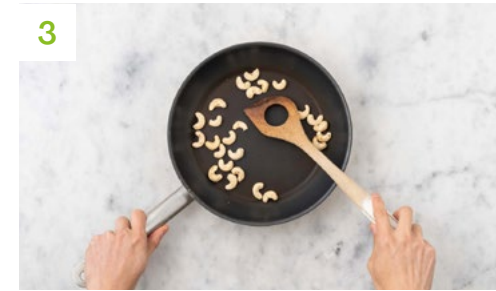
In einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Süsskartoffel, Knoblauch und **Zwiebel** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit dem 4 g [8 g]

Gemüsebouillonpulver*, **Piment d'Espelette** und 300 ml [600 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt für ca. 15 Min köcheln lassen.

Pasta in das **kochende Salzwasser*** in den zweiten Topf geben und für 7 – 9 Min. bissfest kochen.



Währenddessen

Während die **Pasta** kocht **Cashewkerne** in einer grossen Bratpfanne für ca. 2 Min lang hellbraun rösten, anschliessend aus der Bratpfanne nehmen und beiseite stellen.

Peperoncini (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** fein hacken.



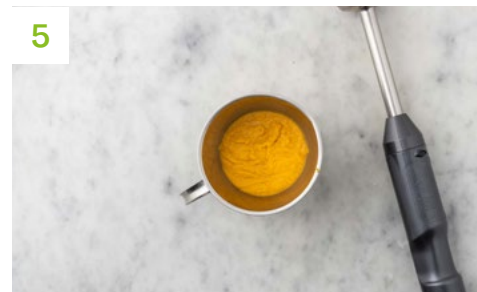
Tomaten braten

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Cherry-Tomaten dazugeben und für 2 – 3 Min. scharf anbraten, sodass die ein wenig aufplatzen.

Cherry-Tomaten mit **gehacktem Peperoncini, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Basilikumblätter abzupfen.



Pasta vollenden

Hefeflocken zu der **vorgekochten Sauce** geben und diese mithilfe eines Stabmixers für 2 – 3 Min. sehr fein pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach Ende der Kochzeit **Pasta** durch ein Sieb abgiessen und gleich wieder zurück in den Topf geben. **Sauce** und **Babyspinat** zu der **Pasta** in den Topf geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pasta auf Tiefen Tellern anrichten und mit **Peperoncini-Tomaten** toppen und ganz nach Belieben mit **Cashewkernen** bestreuen und mit **Basilikumblättern** garnieren.

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.

Spaghetti with spicy sweet potato sauce

served with colourful cherry tomatoes and cashews

Vegan 30-40 minutes • 4.294 kj/1.026 kcal • Cook on day 3



Spaghetti



Sweet potato



Onion



Cashews



Yeast flakes



Garlic clove



Espelette pepper



Basil



Baby spinach



Colourful cherry tomatoes



Red peperoncini



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

Good to have at hand

Oil*, water*, pepper*, salt*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Cashews 25	2 x 40 g	4 x 40 g
Yeast flakes	1 x 5 g	2 x 5 g
Garlic clove	2 x 4 g	3 x 4 g
Espelette pepper	1 x 2 g	1 x 4 g
Basil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Mixed cherry tomatoes	1 x 150 g	1 x 300 g
Red peperoncini	1 x 15 g **	1 x 15 g
Oil*, water*, 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	656 kJ/157 kcal	4.294 kJ/1.026 kcal
Fat	4.87 g	31.90 g
- incl. saturated fats	0.86 g	5.61 g
Carbohydrate	22.99 g	150.50 g
- incl. sugar	2.74 g	17.92 g
Protein	4.53 g	29.68 g
Salt	0.012 g	0.081 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 25) Cashews.

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



Get prepped

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Peel and roughly chop garlic cloves.

Halve and peel the onion and slice it into strips.

Peel sweet potato and cut it into 1-2 cm cubes.



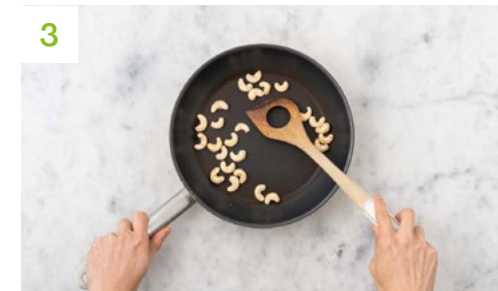
Cook the pasta

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large pot.

Sauté sweet potato, garlic and onion for 2-3 min. until colourless.

Deglaze contents of pot with 4 g [8 g] vegetable stock powder*, Espelette pepper and 300 ml [600 ml] water*, then cover and simmer for approx. 15 min.

Add pasta to the boiling salted water* in the second pot and cook for 7-9 min. until al dente.



In the meantime

While pasta is cooking, toast cashews in a large frying pan for approx. 2 min. until light brown, then remove from frying pan and set aside.

Halve peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the seeds, and finely chop the peperoncini halves.



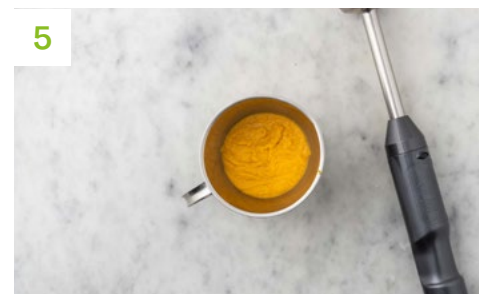
Fry tomatoes

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the large frying pan.

Add cherry tomatoes and sear for 2-3 min. until they burst open a little.

Season cherry tomatoes with chopped peperoncini, salt* and pepper*.

Pluck the basil leaves.



Finish the pasta

Add yeast flakes to the precooked sauce and purée very finely for 2-3 min. using a hand blender, then season with salt* and pepper*.

At the end of the cooking time, drain pasta through a sieve and return to the pot immediately. Add sauce and baby spinach to the pasta in the pot and bring to the boil, stirring. Season with salt* and pepper* again if necessary.



Serve

Serve pasta on deep plates, top with peperoncini tomatoes, sprinkle with cashews according to taste and garnish with basil leaves.

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!



Spaghetti à la sauce piquante avec de la patate douce des tomates cerises multicolores et des noix de cajou

21

Végétalien 30 – 40 minutes • 4.294 kj/1026 kcal • Consommer dans les 3 jours



Spaghetti



Patate douce



Oignon



Noix de cajou



Flocons de levure



Gousse d'ail



Piment d'Espelette



Basilic



Pousses d'épinards



Tomates cerises multicolores



Poivrons rouges



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 mixeur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Patate douce	1 x 300 g	1 x 600 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Noix de cajou 25	2 x 40 g	4 x 40 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	3 x 4 g
Piment d'Espelette	1 x 2 g	1 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates cerises multicolores	1 x 150 g	1 x 300 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g

Huile*, eau*, 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	656 kJ/157 kcal	4.294 kJ/1.026 kcal
Lipides	4.87 g	31.90 g
- dont acides gras saturés	0.86 g	5.61 g
Glucides	22.99 g	150.50 g
- dont sucre	2.74 g	17.92 g
Protéines	4.53 g	29.68 g
Sel	0.012 g	0.081 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 25) noix de cajou.

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



Petite préparation

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

Peler l'ail et le hacher finement.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en lamelles.

Éplucher la patate douce et la couper en dés d'1 à 2 cm.



Faire cuire les pâtes

Dans une deuxième grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire suer la patate douce, le poireau et les champignons 2 à 3 min.

Dégeler le contenu de la casserole avec les 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le piment d'Espelette et 300 ml [600 ml] d'eau*, couvrir et laisser mijoter env. 15 minutes.

Verser les pâtes dans l'eau salée bouillante* dans la deuxième casserole et faire cuire 7 à 9 minutes pour qu'elles soient al dente.



Pendant ce temps

Pendant que les pâtes cuisent, faire griller les noix de cajou dans une grande poêle environ 2 minutes, puis les retirer de la poêle et les réserver.

Couper le piment (attention, ça pique !) en deux dans le sens de la longueur, enlever les graines et hacher finement.



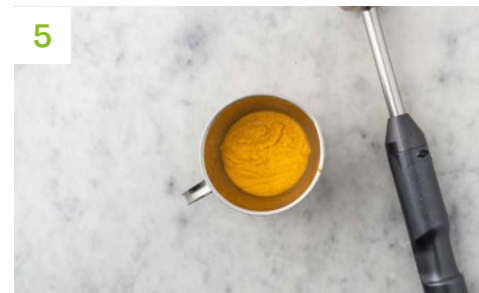
Faire revenir les tomates

Dans la grande poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les tomates cerises et les faire revenir à feu vif 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles éclatent un peu.

Assaisonner les tomates cerises avec du piment haché, du sel* et du poivre*.

Arracher les feuilles de basilic.



Finir les pâtes

Ajouter les flocons de levure à la sauce précuite et la réduire en purée très fine 2 à 3 minutes à l'aide d'un mixeur, saler* et poivrer*.

À la fin de la cuisson, égoutter les pâtes dans une passoire et les remettre immédiatement dans la casserole. Ajouter la sauce et les pousses d'épinards aux pâtes dans la casserole et porter à ébullition en remuant. Éventuellement assaisonner à nouveau avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Servir les pâtes dans des assiettes creuses et garnir de tomates pimentées, de noix de cajou et de feuilles de basilic selon les goûts.

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 !

