



Strozzapreti! Pasta mit Spinat-Pesto, Kefen, Mandeln und Tomaten



HELLO ZITRONE

Zitronen punkten mit jeder Menge Vitamin C, das Dein Immunsystem stärkt und so lästigen Infektionen vorbeugt.



frische Strozzapreti



Zitrone



Babyspinat



Gemüsebouillon



Knoblauchzehe



Mandeln



Tomate



Kefen



Hartkäse ital. Art

30 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

Veggie

Kennst Du schon Strozzapreti? Die Nudelspezialität aus Italien heisst wortwörtlich übersetzt „Pfaffenwürger“. Bis heute ranken sich mehrere Mythen um die Entstehungsgeschichte dieses Namens. Eins steht aber fest: Strozzapreti eignen sich perfekt, um Sauce aufzunehmen und sind daher die perfekte Basis für eine Nudelpfanne mit Pesto, Kefen und geriebenen Hartkäse. Guten Appetit bei unserem italienischen Rezept der Woche!

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüseraffeln**, **1 kleine Bratpfanne**, **1 grossen Topf**, **1 hohes Stabmixer** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Zitronenschale abreiben. **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden.

Hartkäse fein raffeln.

Knoblauch abziehen.



2 FÜR DIE TOMATENSALTEN

Tomaten halbieren, Kerne mithilfe eines Teelöffels herauskratzen (die Kerne brauchst Du nicht mehr) und jede Hälfte noch einmal vierteln.



3 FÜR DAS PESTO

In einer kleinen Bratpfanne, bei mittlerer Hitze, die **Mandeln** ca. 2 – 3 Min. anrösten. In einem hohen Rührgefäss die **Hälfte** vom **Babyspinat**, 1 TL des **Zitronenabriebes**, die **Hälfte** des **Hartkäses**, **Olivenöl***, **Wasser***, ganze **Mandeln**, **Knoblauch** und 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** mithilfe eines Stabmixers zu einem **Pesto** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 FÜR DIE PASTA

Einen grossen Topf mit heissem **Wasser** füllen, **Gemüsebouillon** hinzugeben, **salzen*** und aufkochen. Die **Strozzapreti** und die **Kefen** hinzugeben und für 3 – 4 Min. kochen, bis die **Pasta** al dente und die Kefen gar sind.

★ **TIPP:** Probier die Pasta während der Kochzeit, damit sie genau so wird, wie Du sie am liebsten magst.



5 PASTA MISCHEN

Nach Ender der Kochzeit die **Pasta** durch ein Sieb abgiessen, wieder zurück in den Topf geben und vorsichtig mit dem **Pesto**, dem restlichen **Babyspinat** und den **Tomaten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Pasta auf tiefen Tellern verteilen, restlichen **Hartkäse** darüberstreuen und mit je einer **Zitronenspalten** garnieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zitrone	1 x	90 g	1 x	90 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Mandeln 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Babyspinat	1 x	100 g	2 x	100 g
Gemüsebouillon	1 x	4 g	1 x	8 g
frische Strozzapreti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Knoblauchzehe 6)	0,5 x	4 g	1 x	4 g
Kefen	1 x	150 g	2 x	150 g
Olivenöl* und Wasser* für Schritt 3	je 4 EL		je 8 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 6) 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	653 kJ/156 kcal	2.475 kJ/592 kcal
Fett	7 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	19 g	70 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	2 g	7 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

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



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

En Guete!



Strozzapreti! Pasta with spinach pesto, snow peas, almonds and tomatoes



HELLO LEMON

Lemons contain lots of vitamin C that strengthens your immune system and fights annoying infections.



Fresh strozzapreti



Lemon



Baby spinach



Vegetable stock



Garlic cloves



Almonds



Tomato



Snow peas



Hard cheese type

30 minutes

Level 2

Save time

Veggie

Do you know strozzapreti? This noodle speciality from Italy translates literally as “priest choker”. To this day, there are many myths about how this name came about. One thing is certain: Strozzapreti is perfect for absorbing sauce and is the ideal basis for stir-fried noodles with pesto, snow peas and grated hard cheese. Enjoy our Italian recipe of the week!

Wash **vegetables** and **fruit**.

You will also need: **1 vegetable grater**, **1 small frying pan**, **1 large pot** and **1 sieve**.



1 SHORT PREPARATION

Heat water in the **kettle**.

Grate the **lemon** rind. Cut **lemon** in half and cut one **half** into **wedges**. Finely **grate** **hard cheese**.



2 FOR THE TOMATO WEDGES

Halve **tomatoes**, remove core with a teaspoon (you don't need to keep the core) and cut each half into quarters.



3 FOR THE PESTO

Toast the **almonds** in a small frying pan on medium heat for approx. 2-3 min. In a tall mixing bowl, use a hand blender to **purée** **half** of the **baby spinach**, 1 tsp. **lemon zest**, **half** of the **hard cheese**, **olive oil***, **water***, whole **almonds**, **garlic** and 1 tbsp. [1½ tbsp.] **lemon juice** into **pesto**. Season with **salt*** and **pepper***.



4 FOR THE PASTA

Fill a large pot with hot **water**, add **vegetable stock** and **salt*** and bring to the boil. Add the **strozzapreti** and the **snow peas** and cook for 3-4 min. until the **pasta** is al dente and the **peas** are done.



5 MIX PASTA

After the cooking time, drain the **pasta** through a sieve, put it back into the pot and mix it carefully with the **pesto**, the rest of the **baby spinach** and the **tomatoes**. Season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

Apportion **pasta** onto deep plates, sprinkle the rest of the **hard cheese** on top and garnish with one **lemon wedge** per plate.

★ **TIP:** Try the pasta while cooking it to get it exactly the way you like it best.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g
Hard cheese, Italian type 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Almonds 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Baby spinach	1 x	100 g	2 x	100 g
Vegetable broth	1 x	4 g	1 x	8 g
Fresh strozzapreti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Garlic cloves	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Snow peas	1 x	150 g	2 x	150 g
Olive oil* and water* for step 3	4 tbsp. each		8 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

🕒 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	653 kJ/156 kcal	2,475 kJ/592 kcal
Fat	7 g	26 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	19 g	70 g
- incl. sugar	1 g	5 g
Protein	2 g	7 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 7) Nuts

(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).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



Strozzapreti! Pâtes au pesto aux épinards, pois gourmands, amandes et tomates



HELLO CITRON

Avec sa teneur élevée en vitamine C qui renforce votre système immunitaire, le citron prévient les infections.



Strozzapreti frais



Citron



Pousses d'épinard



Bouillon de légumes



Gousse d'ail



Amandes



Tomates



Pois mangetout



Fromage à pâte dure italien Art



30 minutes

Niveau 2

Gain de temps

Veggie

Connaissez-vous déjà les strozzapreti ? Cette spécialité de pâtes italienne se traduit littéralement par « étrangleur de curé ». Jusqu'aujourd'hui, plusieurs mythes ont cours quant à l'apparition de ce nom. Une chose est certaine : les strozzapreti sont particulièrement adaptés pour absorber la sauce et sont donc une base idéale pour une poêlée de pâtes au pesto avec des pois gourmands et du fromage râpé. Bonne appétit avec notre recette italienne de la semaine !

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 râpe à légumes**, **1 petite poêle**, **1 grande casserole** et **1 passoire**.



1 PRÉPARATIFS

Chauffer de l'eau dans la **bouilloire**.

Râper le **zeste de citron**. Couper le **citron** en deux et couper une des **moitiés** en tranches.

Râper finement le **fromage à pâte dure**.



2 POUR LES TRANCHES DE TOMATES

Couper les **tomates** en deux, enlever les graines en grattant avec une cuillère à café (vous n'aurez plus besoin des graines) et couper à nouveau en deux chaque moitié.



3 POUR LE PESTO

Dans une petite poêle faire griller à feu moyen les **amandes** env. 2 à 3 min. Dans un récipient profond, mélanger avec un mixeur la **moitié** des pousses d'**épinard**, 1 cc de **zeste de citron**, la **moitié** du **fromage**, de l'**huile d'olive***, de l'**eau***, des **amandes** entières, de l'**ail** et 1 cs [2 cs] de **jus de citron** afin d'obtenir un **pesto**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 POUR LES PÂTES

Remplir une grande casserole d'**eau** chaude, ajouter du **bouillon de légumes**, **saler*** et porter à ébullition. Y verser les **strozzapreti** et les pois gourmands et cuire 3 à 4 min. jusqu'à ce que les **pâtes** soient al dente et les pois gourmands tendres.

★ **ASTUCE:** goutez les pâtes pendant la cuisson afin qu'elles soit exactement cuites comme vous les aimez.



5 MÉLANGER LES PÂTES

Quand la cuisson est terminée, égoutter les **pâtes** dans une passoire, les remettre dans la casserole et y mélanger délicatement le **pesto** et le reste des **épinards** et les **tomates**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

Répartir les **pâtes** sur les assiettes, **parsemer de fromage** et garnir des **tranches de citron**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		2P	
Citron	1 x	90 g	1 x	90 g
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Amandes 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Pousses d'épinard	1 x	100 g	2 x	100 g
Bouillon de légumes	1 x	4 g	1 x	8 g
Strozzapreti frais 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Gousse d'ail	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Pois mangetout	1 x	150 g	2 x	150 g
Huile d'olive* et eau* pour l'étape 3	4 cs chaque		8 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📌 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	653 kJ/156 kcal	2 475 kJ/592 kcal
Graisse	7 g	26 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	19 g	70 g
- dont sucre	1 g	5 g
Protéines	2 g	7 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait 7) fruits à coque

(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!