

# Torchietti in Cashew-Tomaten-Sauce

getopft mit Cherry-Tomaten und Basilikum, dazu Pflücksalat

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 3.459 kj/827 kcal • Tag 3 kochen



Zwiebel



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Tomatenmark



Hefeflocken



Basilikum



Torchietti



Salatmix



Gewürzmischung "Piri-Piri"



Cashewkerne



Cherry-Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Weissweinessig\*, Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

2 grosse Töpfe, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Hefeflocken	1 x	5 g	2 x	5 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Torchietti (15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Salatmix	1 x	50 g	1 x	150 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x	6 g	2 x	6 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Cashewkerne (25)	1 x	10 g	5 x	20 g
Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*	2 x	20 g		
		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	654 kJ/156 kcal	3.459 kJ/827 kcal
Fett	4.63 g	24.48 g
- davon ges. Fettsäuren	0.76 g	4.04 g
Kohlenhydrate	22.67 g	119.90 g
- davon Zucker	3.95 g	20.88 g
Eiweiss	4.83 g	25.53 g
Salz	0.291 g	1.542 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!).



## 1 Zu Beginn

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

**Basilikumblätter** in Streifen schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.



## 2 Für die Sauce

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

**Zwiebel** und **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze 2 – 3 Min. anschwitzen.

Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** hinzugeben und kurz unterrühren.

**Stückige Tomaten** und **Cashewkerne** dazugeben. Alles ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.



## 3 Für den Salat

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zum **Dressing** verrühren.

**Pflücksalat** untermischen.



## 4 Pasta kochen

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

**Torchietti** darin 10 – 12 Min. bissfest kochen.

**Torchietti** danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 200 ml [400 ml] des **Kochwassers** auffangen.



## 5 Sauce fertigstellen

**Hefeflocken**, **Gemüsebouillonpulver\*** und 150 ml [300 ml] von dem **Kochwasser** zu der **Sauce** geben und alles mit dem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

**Gewürzmischung „Hello Piri Piri“ (Achtung: scharf!)** nach Belieben hinzugeben.

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

Wenn die **Sauce** noch zu dick ist, das restliche **Kochwasser** dazugeben.



## 6 Anrichten

**Torchietti** mit cremiger **Tomaten-Cashew-Sauce** auf dem Teller verteilen.

Mit **Basilikum** und **Cherry-Tomaten** toppen und mit dem **Salat** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Torchietti in cashew and tomato sauce topped with cherry tomatoes and basil, with curled lettuce

Vegetarian Family 30-40 minutes • 3.459 kj/827 kcal • Cook on day 3



Onion



Garlic cloves



Chopped tomatoes



Tomato purée



Yeast flakes



Basil



Torchietti



Mixed salad



“Piri-Piri” spice mix



Cashews



Cherry tomatoes



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

### Good to have at hand

Oil\*, salt\*, pepper\*, olive oil\*, white wine vinegar\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

2 large pots, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	2 x	4 g	4 x	4 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Torchietti <b>15</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	150 g
"Piri-Piri" spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Cashews <b>25</b>	1 x	10 g	5 x	20 g
Oil*, olive oil*, white wine vinegar*, 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	654 kJ/156 kcal	3.459 kJ/827 kcal
Fat	4.63 g	24.48 g
- incl. saturated fats	0.76 g	4.04 g
Carbohydrate	22.67 g	119.90 g
- incl. sugar	3.95 g	20.88 g
Protein	4.83 g	25.53 g
Salt	0.291 g	1.542 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 started

Halve, peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Cut basil leaves into strips.

Cut the cherry tomatoes in half.



## For the sauce

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

Sauté onion and garlic for 2-3 min. over medium heat.

Add half [all] of the tomato purée and stir in briefly.

Add chopped tomatoes and cashews. Simmer everything gently for approx. 10 min.



## For the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tsp. [2 tsp] vinegar\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Fold in curled lettuce.



## Cook the pasta

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

Cook torchietti for 10-12 min. until al dente.

Then drain torchietti through a sieve, keeping 200 ml [400 ml] of the cooking water.



## Finish sauce

Add yeast flakes, vegetable stock powder\* and 150 ml [300 ml] of the cooking water to the sauce and purée everything with the hand blender until you have a smooth sauce.

Add "Hello Piri-Piri" spice mix (warning: spicy!) according to taste.

Season with salt\* and pepper\*.

If the sauce is still too thick, add the rest of the cooking water.



## Serve

Apportion torchietti with creamy tomato and cashew sauce onto the plate.

Top with basil and cherry tomatoes and enjoy with the salad.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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



# Torchietti à la sauce tomate et noix de cajou, surmontés de tomates cerises et de basilic et salade

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 3.459 kj/827 kcal • Cuisiner au 3e jour



Oignon



Gousse d'ail



Tomates en morceaux



Concentré de tomates



Flocons de levure



Basilic



Torchietti



Mélange de salade



Mélange d'épices « Piri-Piri »



Noix de cajou



Tomates cerises



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
huile\*, sel\*, poivre\*, huile d'olive\*, vinaigre de vin blanc\*, bouillon de légumes en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

2 grandes casseroles, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Torchietti <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 150 g
Mélange d'épices « Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Noix de cajou <b>25)</b>	1 x 10 g	5 x 20 g
Eau*, huile*, huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, bouillon de légumes en poudre* 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	654 kJ/156 kcal	3.459 kJ/827 kcal
Lipides	4.63 g	24.48 g
- dont acides gras saturés	0.76 g	4.04 g
Glucides	22.67 g	119.90 g
- dont sucre	3.95 g	20.88 g
Protéines	4.83 g	25.53 g
Sel	0.291 g	1.542 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 !)



### Pour commencer

Couper l'oignon en deux, le peler puis le déliter en petits dés.

Peler l'ail et le couper en petits dés.

Couper les feuilles de basilic en lamelles.

Couper les tomates cerises en deux.



### Faire cuire les pâtes

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

Y faire cuire les torchietti 10 à 12 min en les gardant croquants.

Les égoutter ensuite dans une passoire (conserver 200 ml [400 ml] de l'eau de cuisson\*).



### Pour la sauce

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

Y faire suer l'oignon et l'ail à feu moyen 2 à 3 min.

Ajouter la moitié [totalité] du concentré de tomates et mélanger brièvement.

Ajouter les tomates en morceaux et les noix de cajou. Laisser mijoter le tout env. 10 min.



### Préparer la sauce

Ajouter les flocons de levure, le bouillon de légumes en poudre\* et 150 ml [300 ml] de l'eau de cuisson à la sauce et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Piri Piri » (attention : piquant !) selon les goûts.

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

Si la sauce est encore trop épaisse, ajouter le reste de l'eau de cuisson.



### Pour la salade

Dans un grand saladier, verser 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*. Mélanger 1 cs [2 cs] d'eau\*, le sel\* et le poivre\* pour obtenir une vinaigrette.

Incorporer la laitue.



### Dresser

Répartir les torchietti avec la sauce crémeuse à la tomate et aux noix de cajou dans l'assiette.

Garnir de basilic et de tomates cerises et déguster avec la salade.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

