

# Würzige Spaghetti al Pomodoro

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht Klimaheld 25 – 35 Minuten • 801 kcal • Tag 5 kochen

27



Spaghetti



Eschalotte



Knoblauchzehe



Tomaten



Basilikum



Tomatensugo



Pinienkerne



Frischecreme



Hartkäse geraspelt

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	2 x 270 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo	1 x 200 g	2 x 200 g
Pinienkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Frischcreme <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g

\*\*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. 690 g)
Brennwert	487 kJ/ 116 kcal	3352 kJ/ 801 kcal
Fett	3.82 g	26.32 g
- davon ges. Fettsäuren	1.81 g	12.46 g
Kohlenhydrate	16.16 g	111.33 g
- davon Zucker	2.12 g	14.59 g
Eiweiss	3.95 g	27.23 g
Salz	0.236 g	1.623 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:** **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen  
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser\*** in einem Wasserkocher.

**Eschalotte** und **Knoblauch** abziehen und jeweils fein würfeln.

**Tomaten** in 2 cm grosse Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

**Basilikumblätter** abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.



## Pinienkerne rösten

In einem grossen Topf **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften.

Herausnehmen und beiseite stellen.



## Onepot füllen

In denselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Zwiebel** und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Tomatensugo**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** geben.

**Spaghetti** in der Mitte einmal durchbrechen und ebenfalls in den Topf geben.



## Nudeln kochen

In den Topf 500 ml [1000 ml] heisses **Wasser\*** füllen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest.

**Tipp:** Wenn der Topfinhalt am Ende der Kochzeit zu flüssig ist, 1 Min. bei höher Hitze aufkochen.



## Für die Frischkäse-Nocken

Inzwischen **Frischkäse** in einer kleinen Schüssel mit den **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit einem Löffel kleine Nocken vom **Basilikum-Frischkäse** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, gerösteten **Pinienkernen** und restlichem **Basilikum** toppen und geniessen.

En Guete!

# Spicy spaghetti al pomodoro

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Family One-pot dish Eco-friendly 25-35 minutes • 801 kcal • Cook on day 5



Spaghetti



Shallots



Garlic clove



Tomatoes



Basil



Tomato sugo



Pine nuts



Vegan cream cheese



Grated hard cheese

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti <b>15)</b>	1 x	270 g	2 x	270 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato sugo	1 x	200 g	2 x	200 g
Pine nuts	1 x	20 g	2 x	20 g
Vegan cream cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g

\*\*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. 690 g)
Calories	487 kJ/ 116 kcal	3352 kJ/ 801 kcal
Fat	3.82 g	26.32 g
- of which saturated fats	1.81 g	12.46 g
Carbohydrate	16.16 g	111.33 g
- of which sugar	2.12 g	14.59 g
Protein	3.95 g	27.23 g
Salt	0.236 g	1.623 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: 7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat

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



## Get prepped

Heat plenty of water\* in a kettle.

Peel and finely dice the shallot and the garlic.

Cut the tomato into 2 cm cubes, removing the stalk.

Pluck the basil leaves and chop half of them into thin strips.



## Toast the pine nuts

Toast the pine nuts for 1-2 min. in a large pot without fat until they release their aroma.

Remove and set aside.



## Fill the pot

In the same large pot, add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, the diced onion and garlic, diced tomatoes, sugo and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.

Break the spaghetti in half and add to the pot.



## Cook the pasta

Add 500 ml [1000 ml] hot water\* to the pot, bring to the boil, cover, and cook on a medium heat for 8-10 min. until the spaghetti is al dente.

Important: Stir at least every 2 min., otherwise the spaghetti will stick to the bottom of the pot.

Tip: If the sauce is too thin after cooking, bring to the boil for 1 min. on a high heat.



## For the cream cheese dumplings

Meanwhile, mix the cream cheese with the basil strips in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.



## Serve

When the spaghetti is cooked, season with salt\* and pepper\* and apportion onto plates.

Using a spoon, apportion small clumps of basil and cream cheese onto the spaghetti.

Top with hard cheese flakes, toasted pine nuts and the remaining basil and enjoy.

Bon appetit!

# Spaghetti épicés à la tomate

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien Famille Plat One-Pot Écologique 25 – 35 minutes • 801 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Spaghetti



Échalotes



Gousses d'ail



Tomates



Basilic



Sugo de tomates



Pignons de pin



Crème fraîche



Fromage à pâte dure râpé



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle et 1 petit bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti <b>15</b> )	1 x 270 g	2 x 270 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce tomate	1 x 200 g	2 x 200 g
Pignons de pin	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème fraîche <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g

\*\*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

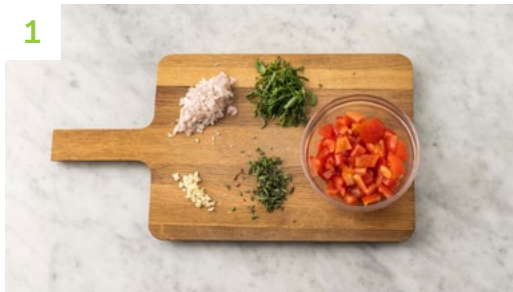
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 690 g)
Valeur calorique	487 kJ/ 116 kcal	3352 kJ/ 801 kcal
Lipides	3,82 g	26,32 g
- dont acides gras saturés	1,81 g	12,46 g
Glucides	16,16 g	111,33 g
- dont sucre	2,12 g	14,59 g
Protéines	3,95 g	27,23 g
Sel	0,236 g	1,623 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 :** **7**) lait (comprenant du lactose) **8**) œufs **15**) blé

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



### Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

Éplucher l'échalote et l'ail et les couper en petits dés.

Couper les tomates en dés de 2 cm, en retirant le trognon.

Effeuille le basilic et couper la moitié en fines lamelles.



### Griller les pignons de pin

Faire griller les pignons de pin dans une grande casserole 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Retirer du feu et réserver.



### Mélanger les ingrédients

Dans la même grande casserole, mettre 1 cs [2 cs] d'huile\*, les dés d'ail et d'échalote, les dés de tomate, le sugo et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

Casser les spaghetti en deux et les mettre également dans la casserole.



### Faire cuire les pâtes

Verser 500 ml [1 000 ml] d'eau\* chaude dans la casserole, porter à ébullition et faire cuire à couvert à feu moyen pendant 8 à 10 min jusqu'à ce que les spaghetti soient al dente.

Important : remuer au moins toutes les 2 minutes, sinon les spaghetti collent au fond de la casserole.

Astuce : si la préparation est trop liquide à la fin du temps de cuisson, poursuivre à feu vif pendant 1 min.



### Pour les boulettes au fromage frais

Entre-temps, mélanger le fromage frais dans un bol avec les lanières de basilic et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Lorsque les spaghetti sont cuits, assaisonner avec du sel\* et du poivre\* et servir dans des assiettes.

À l'aide d'une cuillère, prélever de petites boulettes de fromage frais au basilic et les répartir sur les spaghetti.

Garnir de flocons de fromage, de pignons de pin grillés et du reste de basilic, et déguster.

Bon appétit !