

# Paccheri mit Pistazien-Gremolata in zitroniger Rahmsauce, dazu Zucchettistifte

Zeit Sparen Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 700 kcal • Tag 5 kochen

28



frische Paccheri



Zucchini



Rosmarin, getrocknet



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Halbrahm aus Safran



Pistazien



Hartkäse ital. Art, gerieben



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rosmarin, getrocknet	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pistazien <b>28)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 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. 400 g)
Brennwert	742 kJ/ 177 kcal	2931 kJ/ 700 kcal
Fett	8 g	31.6 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	11.7 g
Kohlenhydrate	19.7 g	77.7 g
– davon Zucker	2.4 g	9.3 g
Eiweiss	3.1 g	12.4 g
Salz	0.22 g	0.88 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 **28)** Pistazien

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf kochendes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Zucchini** in ca. 5 cm lange und 1 cm breite Stifte schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Zitrone** heiss waschen und die Schale fein abreiben.

**Zitrone** in 4 Spalten schneiden.



## 2 Für die Gremolata

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pistazien** 1 – 2 Min. rösten, herausnehmen und fein hacken.

**Knoblauch** in eine kleine Schüssel pressen.

Die Hälfte [alle] **Rosmarinnadeln, Pistazien**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb, Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** dazugeben und alles vermengen.



## 3 Nudeln kochen

**Paccheri** in das kochende **Wasser** geben und für 3 – 5 Min. bissfest garen.

Währenddessen in einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zucchettistifte** darin 3 – 5 Min. anbraten.



## 4 Ablöschen

**Paccheri** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Pastawasser\*** auffangen.

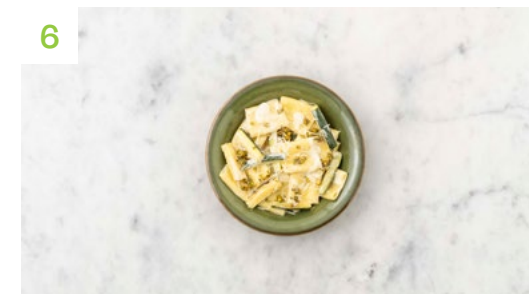
**Zucchettistifte** mit dem **Pastawasser** und **Saft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** ablöschen.



## 5 Sauce kochen

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, 1 TL [2 TL] **Zitronenschale, Halbrahm** und die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** in die Bratpfanne geben und für 2 – 3 Min. unter Rühren einköcheln.

**Paccheri** in die Bratpfanne geben und für 1 Min. kochen lassen. Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Paccheri** mit der **Sauce** auf einem Teller anrichten und mit dem restlichen **Hartkäse** und der **Pistazien-Zitronen-Gremolata** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!







# Paccheri with pistachio gremolata in lemony cream sauce, served with courgette sticks

Save time Vegetarian 15–25 minutes • 700 kcal • Cook on day 5

28



Fresh paccheri



Courgette



Dried rosemary



Garlic clove



Waxed lemon



Single cream from Saland



Pistachios



Grated Italian-style hard cheese



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

1 garlic press, 1 vegetable peeler, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh paccheri <b>15)</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Dried rosemary	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Pistachios <b>28)</b>	1 x	10 g	1 x	20 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 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. 400 g)
Calories	742 kJ/177 kcal	2931 kJ/700 kcal
Fat	8 g	31.6 g
– of which saturated fats	3 g	11.7 g
Carbohydrate	19.7 g	77.7 g
– of which sugar	2.4 g	9.3 g
Protein	3.1 g	12.4 g
Salt	0.22 g	0.88 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 **28)** Pistachios

(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 the kettle.

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

Cut the courgette into 5 cm long, 1 cm thick sticks.

Peel the garlic.

Wash the lemon with hot water and finely grate the zest.

Cut the lemon into 4 wedges.



## For the gremolata

Toast the pistachios in a large frying pan without fat for 1–2 min., then remove and chop finely.

Press the garlic into a small bowl.

Add half [all] of the rosemary leaves, the pistachios, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, juice of 1 [2] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* and mix together.



## Cook the pasta

Put the paccheri into the boiling water and cook for 3–5 min. until al dente.

In the meantime, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Fry the courgette sticks for 3–5 min.



## Deglaze

Once cooked, drain the paccheri in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water\*.

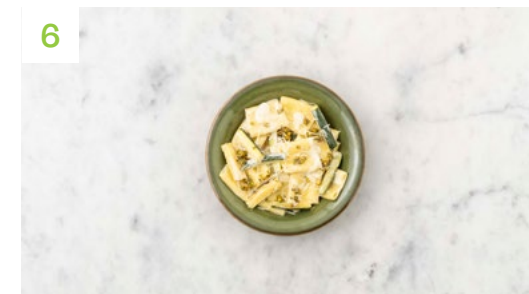
Deglaze the courgette sticks with the pasta water and the juice of 1 [2] lemon wedges.



## Make the sauce

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, the single cream and half of the grated hard cheese to the pan and simmer for 2–3 min. while stirring.

Add the paccheri to the pan and cook for 1 min. Season with salt\* and pepper\* to taste.



## Serve

Serve the paccheri with the sauce on plates and top with the remaining hard cheese and the pistachio-and-lemon gremolata.

## 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/)





# Paccheri avec gremolata aux pistaches

dans une sauce crémeuse au citron, accompagnés de courgettes

Gain de temps Végétarien 15 – 25 minutes • 700 kcal • Cuisiner au 5e jour

28



Paccheri fraîches



Courgettes



Romarin séché



Gousse d'ail



Citron ciré



Crème demi-écémée de Saland



Pistaches



Fromage italien 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\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Paccheri fraîches <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Romarin séché	0,5 x 4 g**	1 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Pistaches <b>28)</b>	1 x 10 g	1 x 20 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 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. 400 g)
Valeur calorique	742 kJ/ 177 kcal	2931 kJ/ 700 kcal
Lipides	8 g	31,6 g
- dont acides gras saturés	3 g	11,7 g
Glucides	19,7 g	77,7 g
- dont sucre	2,4 g	9,3 g
Protéines	3,1 g	12,4 g
Sel	0,22 g	0,88 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **15)** blé **28)** pistaches.

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



### 1 Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Couper les courgettes en batonnets de 5 cm de long et de 1 cm de largeur.

Peler l'ail.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste. Couper le citron en 4.



### 2 Pour la gremolata

Faire griller les pistaches dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse pendant 1 à 2 minutes, les retirer et les hacher finement.

Presser l'ail dans un bol.

Ajouter la moitié [totalité] des aiguilles de romarin, les pistaches, 1 cc [2 cc] de zeste de citron, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\* et mélanger le tout.



### 3 Faire cuire les pâtes

Verser ensuite les paccheri dans l'eau\* bouillante et faire cuire al dente env. 3 à 5 min.

Pendant ce temps, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* dans une grande poêle. Y faire revenir les batonnets de courgettes 3 à 5 min.



### 4 Déglacer

Après la cuisson, égoutter les paccheri dans une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] de l'eau\* des pâtes.

Déglacer les batonnets de courgettes avec l'eau des pâtes et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron.



### 5 Préparer la sauce

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, 1 cc [2 cc] de zeste de citron, la crème demi-écrémée et la moitié du fromage à pâte dure râpé dans la poêle et laisser mijoter 2 à 3 min en remuant.

Mettre les paccheri dans la poêle et laisser cuire pendant 1 minute. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\* selon les goûts.



### 6 Dresser

Dresser les paccheri avec la sauce sur une assiette et garnir avec le reste du fromage à pâte dure et la gremolata aux pistaches et au citron.

### 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/)

