

Spicy Harissa Ragout! mit Tofu-Hack auf Fettuccine, dazu Zucchini und Knoblauch-Panko

Vegan 25 – 35 Minuten • 1004 kcal • Tag 5 kochen



Fettuccine



Tofu-Hack



stückige Tomaten



milder Chili-Mix



Sojasauce



Zucchini



Panko-Mehl



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Basilikum



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*, Zucker*, Wasser*, Balsamico-Essig*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tofu-Hack 11) 16)	1 x 180 g	2 x 180 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
milder Chili-Mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Sojasauce 11) 15)	0.5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 2 g	1 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 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. 630 g)
Brennwert	669 kJ/ 160 kcal	4200 kJ/ 1004 kcal
Fett	5.6 g	35 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6.5 g
Kohlenhydrate	19.3 g	121.2 g
– davon Zucker	2.7 g	17.1 g
Eiweiss	7 g	44.3 g
Salz	0.76 g	4.75 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: **11)** Soja **15)** Weizen **16)** Gerste

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



1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen. Anschliessend durch ein Sieb abgiessen.



2 Kleine Vorbereitung

Zucchini grob raspeln.

Knoblauch fein hacken.

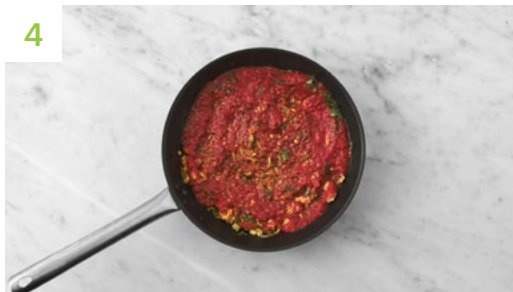
Basilikumblätter grob hacken. Stängel aufbewahren.



3 Tofu-Hack anbraten

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Tofu-Hack** und **Zucchetti** darin 5 – 7 Min. anbraten.

„**Hello Harissa**“ und milden **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) dazugeben und 1 Min. anbraten.



4 Sauce kochen

100 ml [200 ml] **Pasta Kochwasser*** abschöpfen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, die Hälfte [Ganze] **Sojasauce**, **gehackte Tomaten**, **Basilikum** und **Petersiliestängel**, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** und aufgefangenes **Kochwasser*** in die Bratpfanne geben.

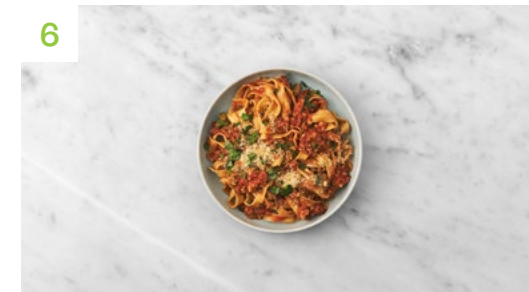
Deckel aufsetzen und **Sauce** 5 – 6 Min. köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Tipp: Falls die Sauce zu dünnflüssig ist, köchele sie 2 weitere Min. ohne Deckel.



5 Knoblauch-Panko

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Panko** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. unter ständigem Rühren anrösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. In einer kleinen Schüssel geben und mit der Hälfte der **Kräuter**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



6 Anrichten

Fettuccine auf tiefe Teller verteilen. **Harissa-Ragout** darauf geben und mit **Knoblauch-Panko** garnieren. Restliche **Kräuter** nach Belieben über die **Pasta** verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Spicy harissa ragout! with tofu mince on fettuccine, served with courgette and garlic panko

Vegan 25–35 minutes • 1004 kcal • Cook on day 5



Fettuccine



Tofu mince



Chopped tomatoes



Mild chilli mix



Soy sauce



Courgette



Panko breadcrumbs



Garlic clove



“Hello Harissa” spice mix



Basil



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, vegetable stock powder*, sugar, water*, balsamic vinegar*, olive oil*

Cooking utensils

1 vegetable grater, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve, 1 small bowl and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fettuccine 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Tofu mince 11) 16)	1 x	180 g	2 x	180 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Mild chilli mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Soy sauce 11) 15)	0.5 x	25 ml**	1 x	25 ml
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 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. 630 g)
Calories	669 kJ/160 kcal	4200 kJ/1004 kcal
Fat	5.6 g	35 g
- of which saturated fats	1 g	6.5 g
Carbohydrate	19.3 g	121.2 g
- of which sugar	2.7 g	17.1 g
Protein	7 g	44.3 g
Salt	0.76 g	4.75 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: 11) Soya 15) Wheat 16) Barley

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



1 Cook the pasta

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Add the fettuccine and cook for 11–12 min. until al dente. Then drain in a sieve.



2 Get prepped

Coarsely grate the courgette.

Finely chop the garlic.

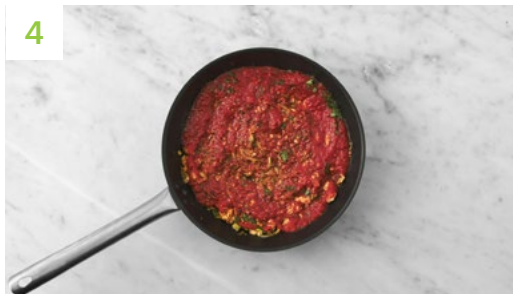
Coarsely chop the basil leaves. Keep the stems.



3 Fry the tofu mince

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* in a large frying pan with a lid. Fry the tofu mince and courgette for 5–7 min.

Add the "Hello Harissa" and mild chilli mix (warning:spicy!) and fry for 1 min.



4 Make the sauce

Take 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder, half [all] of the soy sauce, the chopped tomatoes, basil and parsley stems, 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* and the collected cooking water* to the frying pan.

Put on the lid and simmer the sauce for 5–6 min. Season with salt*, pepper* and sugar*.

Tip: If the sauce is too thin, simmer it for another 2 min. with the lid off.



5 Garlic panko

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a second large frying pan. Add the panko and garlic and toast for 2–3 minutes, stirring constantly, until the breadcrumbs are golden brown. Transfer to a small bowl and mix with half of the herbs, salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the fettuccine onto deep plates. Top with the harissa ragout and garnish with garlic panko. Sprinkle the remaining herbs over the pasta to taste.

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)



Ragoût piquant à la harissa et au tofu haché sur lit de fettuccine, avec des courgettes et panko à l'ail

Végétalien 25 – 35 minutes • 1004 kcal • Cuisiner au 5e jour

32



Fettuccine



Tofu haché



Tomates en morceaux



Mélange de piment doux



Sauce soja



Courgettes



Panko



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Harissa »



Basilic



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*, sucre*, eau*, vinaigre balsamique*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

1 râpe à légumes, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire, 1 bol et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tofu haché 11) 16)	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange de piment doux	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce soja 11) 15)	0,5 x 25 ml**	1 x 25 ml
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Farine Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 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. 630 g)
Valeur calorique	669 kJ/ 160 kcal	4200 kJ/ 1004 kcal
Lipides	5,6 g	35 g
- dont acides gras saturés	1 g	6,5 g
Glucides	19,3 g	121,2 g
- dont sucre	2,7 g	17,1 g
Protéines	7 g	44,3 g
Sel	0,76 g	4,75 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 : 11) soja 15) blé 16) orge

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



Faire cuire les pâtes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Ajouter les fettuccine et les cuire al dente 11 à 12 min. Puis les égoutter dans une passoire.



Petite préparation

Râper grossièrement les courgettes.

Hacher finement l'ail.

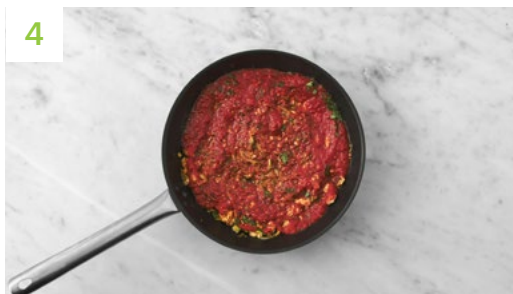
Hacher grossièrement les feuilles de basilic. Conserver les tiges.



Faire revenir le tofu haché

Dans une grande poêle dotée d'un couvercle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir le tofu haché et les courgettes 5 à 7 min.

Ajouter du « Hello Harissa » et le mélange de piment doux (attention : piquant !) et faire revenir 1 min.



Préparer la sauce

Récupérer 100 ml [200 ml] de l'eau de cuisson* des pâtes.

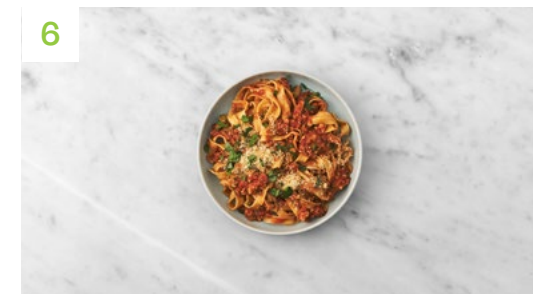
Dans la poêle, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la moitié [totalité] de la sauce soja, les tomates hachées, le basilic, les branches de persil, 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* et l'eau de cuisson* réservée. Mettre le couvercle et laisser mijoter 5 à 6 min. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et du sucre*.

Astuce : si la sauce est trop liquide, laissez mijoter encore 2 minutes sans couvercle.



Panko à l'ail

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile olive* dans une deuxième grande poêle. Y faire griller la panko et l'ail 2 à 3 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée. Verser le tout dans un bol et mélanger à la moitié des herbes, du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les fettuccine dans des assiettes creuses. Déposer dessus le ragoût à la harissa et parsemer de panko à l'ail. Répartir le reste des herbes sur les pâtes, selon vos goûts.

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/

