



# Tagliatelle mit Auberginen-Tomaten-Sauce, getrockneten Tomaten und frischer Petersilie



## HELLO AUBERGINE

Mit einem Wasseranteil von 93% ist die Aubergine sehr kalorienarm. In ihrer Schale verstecken sich Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.



Shalotte



Petersilie



Knoblauch



getrocknete Tomaten



Aubergine



geschroteter Chili



gehackte Tomaten



Parmesan



Tagliatelle

30 Minuten

Stufe 2

Express

Veggie

Family

Explore

Dein heutiges Gericht ist nicht nur wunderbar **ballaststoffreich**, es sieht ausserdem aus, als hätte es ein echter Meisterkoch kreiert! Getrocknete Tomaten bringen einen Hauch Sonnenschein in jedes Gericht. Ihr Geschmack ist intensiv und in Kombination mit gegrillter Aubergine und Tagliatelle einfach lecker. Uns hat dieses Rezept noch einmal an den Sommer erinnert. Lass es Dir schmecken!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Gemüseraffel**, **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **1 grosse Bratpfanne** und **1 grossen Topf**.



## 1 GEMÜSE RÜSTEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Schalotte** abziehen, halbieren und in Würfel schneiden.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

**Knoblauch** abziehen und pressen.

**Getrocknete Tomaten** klein schneiden.

**Aubergine** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.



## 2 AUBERGINE BACKEN

**Auberginenhalbmonde** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. garen.



## 3 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Schalottenwürfel**, gepressten **Knoblauch**, **Tomatenstücke** und **geschroteten Chili** (**scharf!**) darin ca. 4 Min. anbraten.

**Parmesan** raffeln.



## 4 PASTA ZUBEREITEN

In einem grossen Topf reichlich heisses **Wasser** erhitzen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Tagliatelle** darin ca. 11 Min. garen, bis sie bissfest sind.

Anschliessend **Tagliatelle** in ein Sieb abgiessen.

★ **TIPP:** Pasta ist "al dente" bedeutet, dass sie in der Mitte noch ein klein wenig bissfest ist.



## 5 SAUCE KÖCHELN LASSEN

**Gehackte Tomaten** in die Pfanne geben, **Tomatensauce** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eingedickt ist.

Anschliessend gebackene **Aubergine** zur **Sauce** geben.



## 6 ANRICHTEN

**Tagliatelle** zur **Sauce** geben und alles vermengen. **Tagliatelle** in **Auberginen-Tomaten-Sauce** auf tiefe Teller verteilen und mit geraffeltem **Parmesan** und gehackter **Petersilie** bestreuen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Schalotte	1 x	30 g	1 x	30 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Knoblauchzehe	1 x	9 g	1 x	9 g
getrocknete Tomaten	1 x	25 g	1 x	50 g
Aubergine	1 x	300 g	2 x	300 g
geschroteter Chili	1 x	1 g	1 x	2 g
Tagliatelle 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
gehackte Tomaten	1 x	400 g	2 x	400 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Olivenöl*	1 EL		2 EL	
Öl*	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
 ☞ 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	404 kJ/97 kcal	1974 kJ/475 kcal
Fett	1 g	7 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	15 g	73 g
- davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	4 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	4 g

### ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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

En Guete!



# Tagliatelle with tomato and aubergine sauce, dried tomatoes and fresh parsley



## HELLO AUBERGINE

With a water content of 93%, the aubergine is very low in calories. Its skin contains B-group vitamins and vitamin C.



Shallot



Parsley



Garlic cloves



Dried tomatoes



Aubergine



Ground chilli



Diced tomatoes



Parmesan



Tagliatelle

30 minutes

Level 2

Express

Veggie

Family

Explore

Your dish today is not only wonderfully rich in dietary fibre but also looks as if it had been created by a real master chef! Dried tomatoes bring a ray of sunshine to every dish. It has an intensive taste and, when combined with grilled aubergine and tagliatelle, is simply delicious. This recipe reminded us of summer again. Enjoy your meal!

Wash the vegetables and herbs.

You will also need: baking paper, a baking tray, a vegetable grater, 1 small pot, a sieve, a garlic press, 1 large frying pan and 1 large pot.



## 1 PREPARE VEGETABLES

Heat up plenty of water in the **kettle**.

Preheat the **oven** to **220°C** top/bottom heat (**200°C** fan oven).

Peel and halve **shallot** and cut it into cubes.

Finely chop the **parsley** leaves.

Peel and press the **garlic**.

Finely chop the dried **tomatoes**. Halve the **aubergine** lengthways and cut into thin half-moons.



## 2 BAKE AUBERGINE

Distribute the **aubergine** half-moons on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with **olive oil\*** and season with **salt\*** and **pepper\***.

Bake on the middle shelf of the oven for 15–20 min.



## 3 MEANWHILE

Heat **oil\*** in a large frying pan on medium heat and sauté diced **shallots**, pressed **garlic**, **tomato** pieces and ground **chilli** (**spicy!**) in it for approx. 4 min.

Grate the **parmesan**.



## 4 PREPARE PASTA

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

Cook **tagliatelle** in it for approx. 11 min. until it is **al dente**.

Then drain the **tagliatelle** with a sieve.

**TIP:** When pasta is "al dente", this means that it is still a little bit firm to bite in the middle.



## 5 SIMMER SAUCE

Add chopped tomatoes to the frying pan, season tomato sauce with salt\* and pepper\* and let simmer for approx. 5 min., until the sauce has thickened a little.

Then, add baked **aubergine** to the sauce.



## 6 ARRANGE

Add **tagliatelle** to the sauce and mix everything together. Apportion **tagliatelle** in tomato and **aubergine** sauce onto deep plates and sprinkle with grated **parmesan** and chopped parsley.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Shallot	1 x	30 g	1 x	30 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Garlic cloves	1 x	9 g	1 x	9 g
Dried tomatoes	1 x	25 g	1 x	50 g
Aubergine	1 x	300 g	2 x	300 g
Ground chilli	1 x	1 g	1 x	2 g
Tagliatelle 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Diced tomatoes	1 x	400 g	2 x	400 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Olive oil*	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil*	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* 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	100 g	PORTION
Calories	404 kJ/97 kcal	1974 kJ/475 kcal
Fat	1 g	7 g
- incl. saturated fats	1 g	3 g
Carbohydrate	15 g	73 g
- incl. sugar	3 g	16 g
Protein	4 g	22 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	4 g

## ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk

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

Bon Appetit!



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

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



# Tagliatelle avec une sauce aubergine-tomates, tomates séchées et persil frais



## HELLO AUBERGINE !

Avec une teneur en eau de 93 %, l'aubergine ne contient que très peu de calories. Sa peau contient des vitamines du groupe B et de la vitamine C.



Échalote



Persil



Gousse d'ail



Tomates séchées



Aubergine



Piment concassé



Tomates concassées



Parmesan



Tagliatelle

30 minutes

Niveau 2

Express

Veggie

Family

Exploration

Non seulement riche en fibres, votre plat du jour semble en plus être la création d'un grand chef ! Les tomates séchées apportent une touche de soleil dans chaque préparation. Leur goût intense s'associe parfaitement à l'aubergine grillée et aux tagliatelle. Cette recette nous rappelle l'été. Régalez-vous !

# C'EST PARTI

Laver les légumes et les fines herbes.

Pour réaliser cette recette, il vous faut également du papier de cuisson, une plaque de four, une râpe à légumes, une petite casserole, une passoire, un presse-ail, une grande poêle et une grande casserole.



## 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Peler l'échalote, la couper en deux, puis en dés.

Hacher finement les feuilles de persil.

Peler l'ail et la presser. Couper les tomates séchées en petits morceaux. Couper l'aubergine en deux dans la longueur et trancher finement en demi-lunes.



## 2 CUIRE LES AUBERGINES

Disposer les demi-lunes sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson, arroser d'huile d'olive\* et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Enfourner à mi-hauteur 15–20 min.



## 3 PENDANT CE TEMPS

Chauffer dans une grande poêle de l'huile\* à feu moyen et cuire dedans les dés d'échalote, l'ail pressé, les morceaux de tomate et le piment concassé (épicé !) env. 4 min.

Râper le parmesan.



## 4 PRÉPARER LES PÂTES

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

Cuire dedans env. 11 min les tagliatelle jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égoutter les tagliatelles dans une passoire.

★ASTUCE: « al dente » signifie que les pâtes sont un petit peu dures à l'intérieur.



## 5 LAISSER MIJOTER LA SAUCE

Verser les tomates hachées dans la poêle, saler\* et poivrer\* la sauce et laisser mijoter env. 5 min. jusqu'à ce que la sauce soit un peu épaissie.

Incorporer ensuite à la sauce l'aubergine cuite.



## 6 DRESSER

Verser les tagliatelle dans la sauce et mélanger le tout. Dresser les tagliatelle à la sauce tomates-aubergine dans des assiettes creuses, saupoudrer de parmesan râpé et de persil haché.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Échalote	1 x	30 g	1 x	30 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Gousse d'ail	1 x	9 g	1 x	9 g
Tomates séchées	1 x	25 g	1 x	50 g
Aubergine	1 x	300 g	2 x	300 g
Piment concassé	1 x	1 g	1 x	2 g
Tagliatelle 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Tomates concassées	1 x	400 g	2 x	400 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Huile d'olive*	1 cs		2 cs	
Huile*	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 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	404 kJ/97 kcal	1974 kJ/475 kcal
Graisse	1 g	7 g
- dont acides gras saturés	1 g	3 g
Glucides	15 g	73 g
- dont sucre	3 g	16 g
Protéines	4 g	22 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	4 g

## ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

(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!