

# Conchiglie mit Tuna und gebratenen Kapern

dazu grüner Salat mit Balsamico-Dressing

30 – 40 Minuten • 3.623 kj/866 kcal • Tag 2 kochen



Conchiglie



Skipjack Thunfisch  
im eigenen Saft



Zitrone



Petersilie



Kapern



Knoblauch



Eschalotte



Chiliflocken, mild



geriebener Hartkäse



Salatmix



Balsamicoreme



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Olivenöl\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*,  
Gemüsebouillonpulver\*, Butter\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Conchiglie <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Knoblauch	1 x 4 g	2 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Chiliflocken, mild geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 2 g	1 x 4 g
Salatmix	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamicocrema <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Olivenöl*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*, Butter*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	1052 kj/251 kcal	3.623 kj/866 kcal
Fett	9.62 g	33.13 g
- davon ges. Fettsäuren	2.72 g	9.36 g
Kohlenhydrate	28.96 g	99.76 g
- davon Zucker	2.27 g	7.83 g
Eiweiss	10.81 g	37.23 g
Salz	0.629 g	2.166 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:** **4)** Fisch **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen.

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



## 1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Sobald das **Wasser** kocht, **Conchiglie** hinzufügen und 8 – 10 Min. al dente kochen, bis sie gar sind.

Wenn die **Nudeln** fertig sind, 150 ml [300 ml] **Kochwasser\*** abschöpfen und **Nudeln** abgiessen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



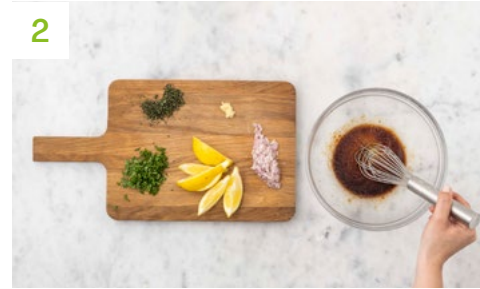
## 4 Für die Pasta

**Thunfisch** in dem Sieb aus Schritt 2 abgiessen.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Knoblauch** dazupressen, **Eschalotte** hinzufügen und ca. 1 Min. anschwitzen.

### Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## 2 Dressing zubereiten

**Eschalotte** und **Knoblauch** abziehen. **Eschalotte** fein hacken.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Kapern** durch ein Sieb abgiessen und leicht ausdrücken.

In einer grossen Schüssel **Balsamico-Crème**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** verrühren. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Pasta fertigstellen

Bratpfanneninhalt mit dem **Kochwasser** und 4g [8g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen.

**Conchiglie** und 2 EL [4EL] **Butter\*** hinzufügen und für 1 – 2 Min. etwas einköcheln lassen.

Die Herdplatte ausstellen und den **Hartkäse** einrühren.

**Thunfisch** ebenfalls unterheben.

**Pasta** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.

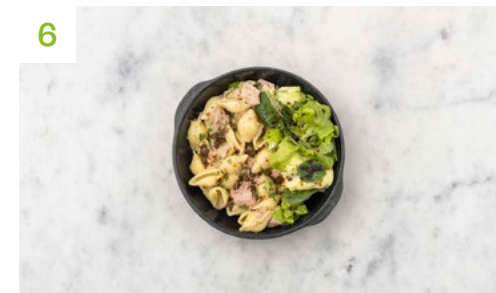


## 3 Kapern braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kapern** darin auf mittlerer Stufe 6 – 8 Min. anbraten, bis sie goldbraun geröstet sind.

**Kapern** aus der Bratpfanne nehmen und Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen (Achtung: heiss!).



## 6 Anrichten

Kurz vor dem Anrichten den **Salat** unter das **Dressing** heben. **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit gebratenen **Kapern** toppen.

**Tipp:** Wenn Du keine Kapern magst, lass sie einfach weg.

**Pasta** mit **Petersilie** und nach Belieben **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazureichen. Zusammen mit dem **Beilagensalat** geniessen.

### 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!







# Conchiglie with tuna and fried capers

with green salad and balsamic dressing

30-40 minutes • 3.623 kj/866 kcal • Cook on day 2



Conchiglie



Skipjack tuna  
in own juice



Lemon



Parsley



Capers



Garlic



Shallots



Chilli flakes, mild



Grated hard cheese



Mixed salad



Balsamic cream



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

### Good to have at hand

Olive oil\*, oil\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*, butter\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 garlic press, 1 sieve and 1 large bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Conchiglie <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Skipjack tuna in own juice <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Lemon	1 x 90 g **	1 x 90 g
Parsley	1 x 10 g **	1 x 10 g
Capers	1 x 35 g	2 x 35 g
Garlic	1 x 4 g	2 x 4 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Mild chilli flakes	1 x 2 g	1 x 4 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Mixed salad	1 x 50 g	1 x 100 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Olive oil*, oil*, vegetable stock powder*, butter* Salt*, pepper*	Amounts specified in text 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	1.052 kJ/251 kcal	3.623 kJ/866 kcal
Fat	9.62 g	33.13 g
- incl. saturated fats	2.72 g	9.36 g
Carbohydrate	28.96 g	99.76 g
- incl. sugar	2.27 g	7.83 g
Protein	10.81 g	37.23 g
Salt	0.629 g	2.166 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:** **4)** Fish **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



## 1 Cook the noodles

Heat plenty of water in the kettle.

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

As soon as the water boils, add conchiglie and cook for 8-10 min. until al dente.

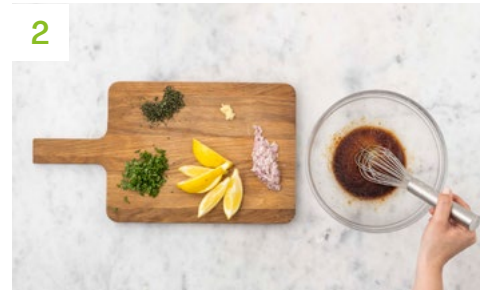
When the pasta is cooked, collect 150 ml [300 ml] of the cooking water\* and drain the pasta. In the meantime, continue with the recipe.



## 4 For the pasta

Drain tuna in the sieve from step 2.

Heat 1 tbsp [2 tbsp] oil\* in the large frying pan, press in the garlic, add shallots and sauté for approx. 1 min.



## 2 Prepare the dressing

Peel the shallots and garlic. Finely chop the shallots.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

Cut the lemon into 6 wedges.

Drain the capers in a sieve and squeeze gently.

In a large bowl, mix together the balsamic cream, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*. Season the dressing with salt\* and pepper\*.



## 5 Finish the pasta

Deglaze the contents of the pan with the cooking water and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.

Add conchiglie and 2 tbsp. [4 tbsp.] butter\* and leave to simmer for 1-2 min.

Turn off the heat and stir in the hard cheese.

Also mix in the tuna.

Season with salt\*, pepper\* and some lemon juice.

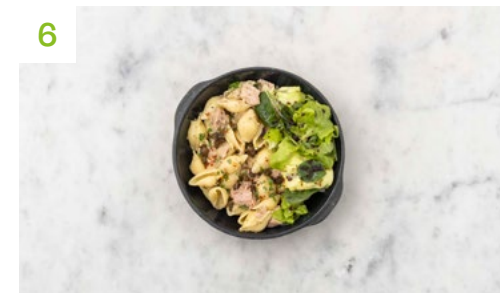


## 3 Fry capers

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

Fry capers on a medium heat for 6-8 min. until they are golden brown.

Then remove capers from the frying pan and wipe the frying pan clean with kitchen roll (careful: hot!).



## 6 Serve

Just before serving, mix the salad with the dressing. Apportion pasta onto deep plates and top with fried capers.

**Tip:** If you don't like capers, just leave them out.

Garnish the pasta with parsley and chilli flakes to taste (careful: spicy!). Serve with the rest of the lemon wedges. Enjoy together with the side salad.

## Chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

## 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!)





# Conchiglie au thon, câpres dorées salade et vinaigrette balsamique

30 – 40 minutes • 3.623 kj/866 kcal • Cuisiner au 2e jour

1



Conchiglie



Thon rosé dans son jus



Citron



Persil



Câpres



Ail



Échalotes



Flocons de piment doux



Fromage à pâte dure râpé Assortiment de salade



Crème balsamique



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
Huile d'olive\*, huile\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Conchiglie <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Thon rosé dans son jus <b>4)</b>	1 x 160 g	2 x 160 g
Citron	1 x 90 g **	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g **	1 x 10 g
Câpres	1 x 35 g	2 x 35 g
Ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Flocons de piment, doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g

Huile d'olive\*, huile\*, bouillon de légumes en poudre\*, beurre\*.  
Sel\*, poivre\* 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	1.052 kJ/251 kcal	3.623 kJ/866 kcal
Lipides	9.62 g	33.13 g
- dont acides gras saturés	2.72 g	9.36 g
Glucides	28.96 g	99.76 g
- dont sucre	2.27 g	7.83 g
Protéines	10.81 g	37.23 g
Sel	0.629 g	2.166 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 :** 4) poisson 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé

(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.

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

Dès que l'eau bout, verser les conchiglie dedans et les cuire 8 à 10 min al dente.

Lorsque les pâtes sont prêtes, enlever 150 ml [300 ml] d'eau de cuisson\* et égoutter les pâtes. Pendant ce temps, continuer la recette.



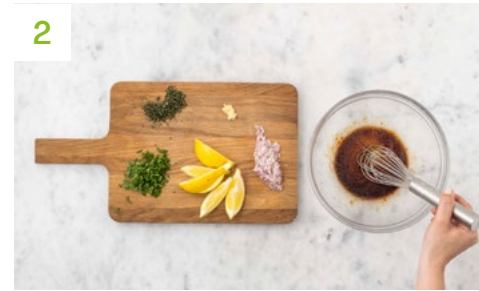
### Pour les pâtes

Égoutter le thon dans la passoire de l'étape 2.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la grande poêle, y presser l'ail et faire suer l'échalote env. 1 min.

### Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.



### Préparer la vinaigrette

Peler l'échalote et l'ail. Hacher finement l'échalote. Arracher et hacher finement les feuilles de persil. Couper le citron en 6 quartiers.

Égoutter les câpres dans une passoire et les presser légèrement.

Dans un grand saladier, mélanger la crème balsamique, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] d'eau\*. Assaisonner la vinaigrette avec du sel\* et du poivre\*.



### Finir les pâtes

Dégeler le contenu de la poêle avec l'eau de cuisson et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

Ajouter les conchiglie et 2 cs [4 cs] de beurre\*, laisser mijoter 1 à 2 min.

Éteindre la plaque de cuisson et délayer le fromage à pâte dure.

Incorporer également le thon.

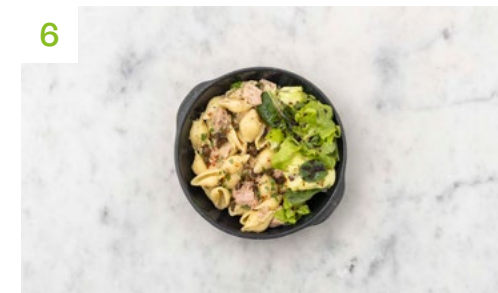
Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et un peu de jus de citron.



### Faire revenir les câpres

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire revenir dedans les câpres à feu moyen 6 à 8 min jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retirer les câpres de la poêle et essuyer celle-ci avec de l'essuie-tout (attention : chaud !).



### Dresser

Au moment de servir, mélanger la salade à la vinaigrette. Dresser les pâtes dans des assiettes creuses et déguster avec les câpres dorées.

**Astuce :** Si vous n'aimez pas les câpres, n'en mettez pas.

Selon vos goûts, garnir les pâtes de persil et de flocons de piment (attention : piquant !) Servir avec les quartiers de citron restants. Déguster avec la salade d'accompagnement.

### 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/)

