

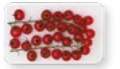
Cremige Hirtenkäse-Tomaten-Pasta mit Pinienkernen und Spinatsalat

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 636 kcal • Tag 3 kochen

21



frische Linguine



Cherry-Tomaten



Hirtenkäse



Basilikum



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Babyspinat



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Tomaten



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
frische Linguine 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Cherry-Tomaten	1 x	250 g	1 x	500 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	2 g	1 x	4 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Pinienkerne	1 x	10 g	2 x	10 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

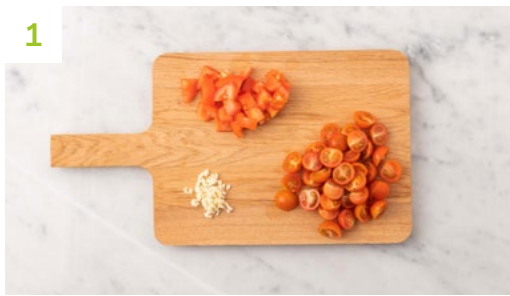
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 410 g)
Brennwert	652 kJ/ 156 kcal	2660 kJ/ 636 kcal
Fett	5.92 g	24.15 g
– davon ges. Fettsäuren	1.61 g	6.58 g
Kohlenhydrate	19.09 g	77.87 g
– davon Zucker	2.59 g	10.57 g
Eiweiss	5.99 g	24.44 g
Salz	0.372 g	1.516 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) **15)** Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Cherry-Tomaten halbieren.

Tomate in 2 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Für die Sauce

Hirtenkäse in eine grosse Auflaufform legen, **Tomatenwürfel** und **Cherry-Tomaten** rundum verteilen.

Knoblauch darüber verteilen.

Mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

2 EL [4 EL] **Olivenöl*** darüber träufeln und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis die **Tomaten** und der **Käse** weich sind. 5 Min. vor Ende der Garzeit **Pinienkerne** über den **Tomaten** verteilen und mitbacken.



3 Für den Salat

Basilikumbblätter in Streifen schneiden.

Babyspinat grob hacken.



4 Pasta kochen

In einen grossen Topf **reichlich heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen. 5 Min. vor Ende der Ofengarzeit **Linguine** in den Topf mit **kochendem Wasser*** geben und 3 – 4 Min. bissfest kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** auffangen.

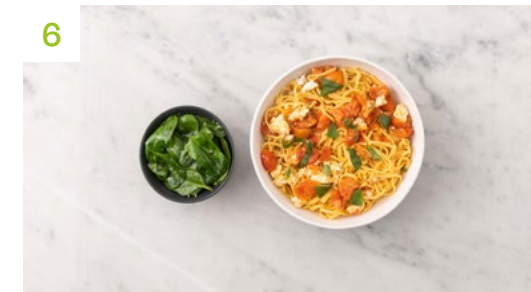
Auflaufform aus dem Ofen holen, **Linguine** und aufgefangenes **Kochwasser*** hineingeben, alles gut durchmischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat fertigstellen

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Babyspinat und Hälfte vom **Basilikum** untermischen.



6 Anrichten

Feta-Tomaten-Pasta auf Teller verteilen, mit restlichem **Basilikum** toppen und mit dem **Salat** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Creamy feta cheese and tomato pasta with pine nuts and spinach salad

Vegetarian Family Under 650 calories 30-40 minutes • 636 kcal • Cook on day 3



Fresh linguine



Cherry tomatoes



Feta cheese



Basil



"Hello Buon Appetito" spice mix



Baby spinach



Garlic clove



Pine nuts



Tomatoes

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Olive oil*, salt*, pepper*, balsamic vinegar*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large bowl, 1 sieve and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh linguine 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Baby spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Pine nuts	1 x	10 g	2 x	10 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 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. 410 g)
Calories	652 kJ/ 156 kcal	2.660 kJ/ 636 kcal
Fat	5.92 g	24.15 g
- incl. saturated fats	1.61 g	6.58 g
Carbohydrate	19.09 g	77.87 g
- incl. sugar	2.59 g	10.57 g
Protein	5.99 g	24.44 g
Salt	0.372 g	1.516 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) **15)** Wheat

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



Get prepped

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

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut the cherry tomatoes in half.

Cut tomatoes into 2 cm cubes.

Finely chop the garlic.



For the sauce

Place feta cheese in a large oven dish and surround it with diced tomato and cherry tomatoes.

Spread garlic on top.

Season with "Hello Buon Appetito", salt* and pepper*.

Drizzle 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* on top and bake in the oven for 20-25 min. until tomatoes and cheese are soft. Then, 5 min. before the end of the baking time, sprinkle pine nuts over the tomatoes.



For the salad

Cut basil leaves into strips.

Coarsely chop baby spinach.



Cook the pasta

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Then, 5 min. before the end of the oven cooking time, add linguine to the pot of boiling water* and cook for 3-4 min. until al dente.

Then drain through a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

Remove the oven dish from the oven, add the linguine and the cooking water*, mix everything well, and season with salt* and pepper*.



Finish the salad

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar* with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*. Season with salt* and pepper*.

Mix in baby spinach and half of the basil.



Serve

Apportion feta and tomato pasta onto plates, top with remaining basil and enjoy with the salad.

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!



Pâtes crémeuses au fromage et aux tomates avec des pignons de pin et une salade d'épinards

Végétarien **Famille** Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 636 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Linguine fraîches



Tomates cerises



Fromage de berger



Basilic



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Pousses d'épinards



Gousse d'ail



Pignons de pin



Tomates



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre balsamique*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 saladier, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches 15	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates cerises	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage en saumure 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pignons de pin	1 x 10 g	2 x 10 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 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

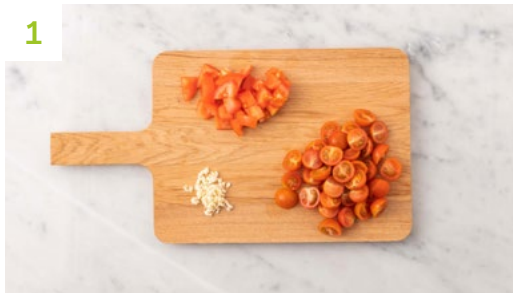
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 410 g)
Valeur calorique	652 kJ/ 156 kcal	2.660 kJ/ 636 kcal
Lipides	5.92 g	24.15 g
- dont acides gras saturés	1.61 g	6.58 g
Glucides	19.09 g	77.87 g
- dont sucre	2.59 g	10.57 g
Protéines	5.99 g	24.44 g
Sel	0.372 g	1.516 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) **15** blé

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



Petite préparation

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

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

Couper les tomates cerises en deux.

Couper les tomates en dés de 2 cm.

Hacher finement l'ail.



Pour la sauce

Placer le fromage en saumure dans un grand moule à gratin, répartir les dés de tomates et les tomates cerises tout autour.

Répartir l'ail par-dessus.

Assaisonner avec le « Hello Buon Appetito », du sel* et du poivre*.

Arroser de 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et enfourner pour 20 à 25 min jusqu'à ce que les tomates et le fromage soient tendres. Répartir les pignons de pin sur les tomates pour les 5 dernières minutes de cuisson.



Pour la salade

Couper les feuilles de basilic en lamelles.

Hacher grossièrement les épinards.



Faire cuire les pâtes

Remplir d'eau* chaude une petite casserole, saler* et porter à ébullition. 5 minutes avant la fin de la cuisson au four, mettre les linguine dans la casserole d'eau* bouillante pour 3 à 4 min afin qu'elles soient al dente.

Les égoutter ensuite dans une passoire (conserver 50 ml [100 ml] de l'eau* de cuisson).

Retirer le plat du four, y verser les linguine et l'eau* de cuisson récupérée, bien mélanger le tout et assaisonner de sel* et de poivre*.



Préparer la salade

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique* et 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Incorporer les épinards et la moitié du basilic.



Dresser

Répartir les pâtes à la feta et aux tomates sur des assiettes, garnir avec le reste du basilic et déguster avec la salade.

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 !

