

Frische Paccheri in Piri-Piri-Peperonisauce getopft mit Rucola und Kürbiskernen

Vegan Family 30 - 40 Minuten • 951 kcal • Tag 5 kochen



frische Paccheri



Rucola



Soja-Kochcrème



rote Peperoni



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Ajvar



Kürbiskerne



Gewürzmischung
"Hello Piri-Piri"



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Weißweinessig*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

		2P		4P
frische Paccheri 15)	1 x	375 g	2 x	375 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Soja-Kochcrème 11)	0.5 x	250 ml**	1 x	250 ml
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Ajvar 14)	1 x	25 g	1 x	50 g
Kürbiskerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Gewürzmischung "Hello Piri-Piri"	1 x	4 g	2 x	4 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. 530 g)
Brennwert	756 kJ/ 181 kcal	3978 kJ/ 951 kcal
Fett	6.95 g	36.57 g
- davon ges. Fettsäuren	0.87 g	4.60 g
Kohlenhydrate	23.81 g	125.35 g
- davon Zucker	3.77 g	19.87 g
Eiweiss	2.38 g	12.52 g
Salz	0.227 g	1.193 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Zwiebel ebenfalls in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Peperoni und **Zwiebelwürfel** und **Knoblauchzehe** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **Gewürzmischung „Hello Piri Piri“**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Das Backblech für ca. 15 Min. in den Ofen geben, bis das **Gemüse** weich ist.

Kürbiskerne in den letzten 3 Min. der Backzeit neben das **Gemüse** mit auf das Blech geben.



Paccheri kochen

In einen grossen Topf **reichlich Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Pasta in das **kochende Wasser*** geben und 4 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist.

Pasta durch ein Sieb abgiessen.

In einer grossen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren.

Mit 1 Prise **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pastasauce fertigstellen

Nach der Garzeit **Peperoni** und **Zwiebelwürfel** mit **Knoblauch**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Ajvar**, 125 ml [250 ml] **Soja Kochcrème**, der Hälfte [dem ganzen] **Tomatenmark** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** in ein hohes Rührgefäss geben und mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

Sauce kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta fertigstellen

Sauce in den Topf aus Schritt 3 geben, **gekochte Paccheri** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Rucola unter das **Dressing** heben.



Anrichten

Pasta mit der **Sauce** auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten und mit **Kürbiskernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Fresh paccheri in piri-piri pepper sauce topped with rocket and pumpkin seeds

Vegan Family 30-40 minutes • 951 kcal • Cook on day 5



Fresh paccheri



Rocket



Soy cooking cream



Red pepper



Red onion



Garlic clove



Tomato purée



Ajvar



Pumpkin seeds



Spice mix
spice mix



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Oil*, white wine vinegar*, sugar*, salt*, pepper*, olive oil*, vegetable stock powder*.

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh paccheri 15	1 x 375 g	2 x 375 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Soy cooking cream 11	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomato purée	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Ajvar 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Pumpkin seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
"Hello Piri-Piri" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 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. 530 g)
Calories	756 kJ/ 181 kcal	3.978 kJ/ 951 kcal
Fat	6.95 g	36.57 g
- incl. saturated fats	0.87 g	4.60 g
Carbohydrate	23.81 g	125.35 g
- incl. sugar	3.77 g	19.87 g
Protein	2.38 g	12.52 g
Salt	0.227 g	1.193 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 **14** Sulphur dioxides and sulphites **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.

Halve the pepper, remove the seeds and slice it into approx. 3 cm sized cubes.

Also cut the onion into about 3 cm sized cubes.

Peel the garlic.



Roast the vegetables

Put pepper and diced onion and garlic cloves on a baking tray lined with baking paper, then mix with "Hello Piri Piri" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Put the baking tray in the oven for 15 min. until the vegetables are soft.

When the vegetables have 3 min. left to cook, add pumpkin seeds to the baking tray alongside them.



Cook the paccheri

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

Add pasta to the boiling water* and cook for 4-5 min. until al dente.

Drain the pasta through a sieve.

In a large bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar*.

Season with 1 pinch of sugar*, salt* and pepper*.



Finish the pasta sauce

After cooking, mix the pepper and diced onion with garlic, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, ajvar, 125 ml [250 ml] soy cooking cream, half [all] of the tomato purée and 1 tsp. [2 tsp.] balsamic vinegar* in a tall mixing bowl and mix with the hand blender until a smooth sauce forms.

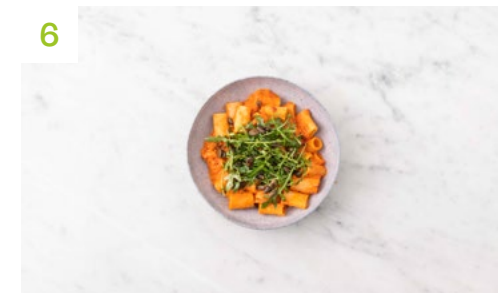
Season the sauce generously with salt* and pepper*.



Finish the pasta

Put sauce into the pot from step 3, add cooked paccheri and mix everything together.

Mix the rocket into the dressing.



Serve

Apportion pasta with sauce onto plates, add salad, and top with pumpkin seeds.

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!



Paccheri frais dans une sauce au piri-piri et au poivron garmis de roquette et de graines de courge

Végétalien Family 30 – 40 minutes • 951 kcal • Cuisiner au 5e jour

32



Paccheri frais



Roquette



Crème cuisine au soja



Poivron rouge



Oignon rouge



Gousse d'ail



Concentré de tomates



Ajvar



Graines de courge



Mélange d'épices
« Hello Piri-Piri »



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Huile*, vinaigre de vin blanc*, sucre*, sel*, poivre*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Paccheri fraîches 15)	1 x 375 g	2 x 375 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème cuisine au soja 11)	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Ajvar 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 4 g	2 x 4 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. 530 g)
Valeur calorique	756 kJ/ 181 kcal	3.978 kJ/ 951 kcal
Lipides	6.95 g	36.57 g
- dont acides gras saturés	0.87 g	4.60 g
Glucides	23.81 g	125.35 g
- dont sucre	3.77 g	19.87 g
Protéines	2.38 g	12.52 g
Sel	0.227 g	1.193 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 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 !)



Petite préparation

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

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

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en dés d'environ 3 cm.

Couper également l'oignon en dés d'env. 3 cm.

Peler l'ail.



Terminer la sauce pour les pâtes

Après la cuisson, ajouter les poivrons et les dés d'oignon à l'ail, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, l'ajvar, 125 ml [250 ml] de crème cuisine au soja, la moitié [la totalité] du concentré de tomates et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique* dans un bol mélangeur et réduire en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Assaisonner généreusement la sauce avec du sel* et du poivre*.



Cuire les légumes

Placer les morceaux de poivron et d'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé ; ajouter le mélange d'épices « Hello Piri-Piri », arroser d'1 cs [2cs] d'huile*, saler*, poivrer*.

Enfourner 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les graines de courge à côté des légumes sur la plaque pour les 3 dernières minutes de cuisson.



Finir les pâtes

Verser la sauce dans la casserole de l'étape 3, ajouter les paccheri cuits et mélanger le tout.

Incorporer la roquette à la sauce.



Cuire les paccheri

Verser une grande quantité d'eau* dans une grande casserole, saler* et porter à ébullition.

Plonger les pâtes dans l'eau* bouillante et les faire cuire 4 à 5 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égoutter les pâtes dans une passoire.

Dans un saladier, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*.

Assaisonner avec 1 pincée de sucre*, du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les pâtes avec la sauce dans des assiettes, accompagner de salade et garnir de graines de courge.

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 !

