

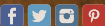


Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW 34
2017

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf



HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Herzhafte Basilikum-Pesto-Spaghetti

mit Tomatenwürfeln und frischem Parmesan

Das wichtigste Haushaltsgerät ist der Stabmixer, mehr brauchst Du eigentlich nicht. Damit lassen sich grüne Smoothies zaubern oder ein Pesto aus getrockneten Tomaten, Oregano oder Basilikum. So ein Pesto lässt sich zudem variieren und schmeckt immer. Heute auf jeden Fall, daher en Guete!



20 min



Stufe 2



veggie



schnell



Spaghetti



Parmesan



Tomaten



Petersilie



Basilikum



Knoblauch



Walnüsse

Zutaten in Deiner Box*..... 2 Personen..... 4 Personen

Spaghetti 1) ⊕	250 g	500 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Tomaten	2	4
Petersilie	10 g	10 g
Basilikum	20 g	40 g
Knoblauchzehe	1	2
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

grosser Topf, Käserael, Stabmixer, hohes Rührgefäss, Sieb

Gut im Haus zu haben

Salz, (Oliven-)Öl, Essig, Bouillon, evtl. Zucker, Pfeffer

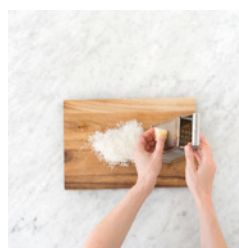
Allergene

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	735 kcal/3078 KJ	27 g	13 g	93 g	8 g	4 g	26 g	4 g
100 g	122 kcal/513 KJ	5 g	2 g	15 g	1 g	> 1g	4 g	> 1 g

Schon gewusst...

Die Walnuss ist eine liebe Nuss. Sie sorgt dafür, dass unser Herz gesund bleibt.



1 Spaghetti nach Packungsanleitung in einem grossen Topf in reichlich **Salzwasser** garen.

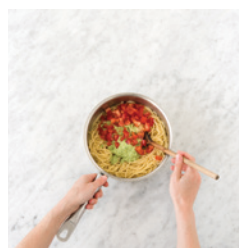
2 In der Zwischenzeit: **Parmesan** fein raffeln. **Petersilie** waschen, trockenschütteln und Blätter grob schneiden. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und Stiele entfernen. **Knoblauch** abziehen. 100 ml **Bouillon** zubereiten. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und dann fein würfeln.

3 2/3 des **Parmesans** und der **Petersilie**, **Basilikum**, **Knoblauch**, **Walnüsse**, 3 EL **Olivenöl**, **Bouillon**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und nach Geschmack eine Prise **Zucker** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäss zu einem **Pesto** verarbeiten.

4 Spaghetti nach der Garzeit in einem Sieb abtropfen lassen, Nudelwasser auffangen. Dann zurück in den Topf geben und sofort mit **Pesto** und **Tomatenwürfeln** gut vermischen, evtl. ein wenig **Nudelwasser** hinzufügen.

5 Spaghetti mit **Basilikum-Pesto** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Parmesan** und **Petersilie** bestreut geniessen.

So leicht geht`s! Schon ist das Pesto fertig. Und das hast Du selbst gemacht. Du weisst somit nicht nur ganz genau was in dem Pesto drin ist, sondern kannst es immer wieder schnell selber machen.





The joy of cooking –
made easy!



CW 34
2017

Share your images with us using the hash tag #HellofreshCH at



HelloFresh.ch kundenservice@hellofresh.ch

Savoury basil pesto spaghetti

with diced tomato and fresh parmesan

The most important household appliance is the hand blender, which is really all you need. You can use it to conjure up green smoothies, or pesto made from dried tomatoes, oregano or basil. This kind of pesto can also be varied and tastes great every time. Especially today, so enjoy your meal!



20 min.



Level 2



Veggie



Fast



Spaghetti



Parmesan



Tomatoes



Parsley



Basil



Garlic



Walnuts

Ingredients in your box*	Serves 2	Serves 4
Spaghetti 1) ⊕	250 g	500 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Tomatoes	2	4
Parsley	10 g	10 g
Basil	20 g	40 g
Cloves of garlic	1	2
Walnuts 8) 15)	20 g	40 g

* **Organic ingredients** are important to us. If you would like to know which **ingredients** are organic, check out **Our suppliers** at HelloFresh.com.

⊕ Can also be used for other recipes as required.

You will need:

Large pot, cheese grater, hand blender, tall mixing bowl, sieve

Good to have at hand:

Salt, (olive) oil, vinegar, bouillon; sugar and pepper optional

Allergens

1) Gluten 7) Lactose 8) Nuts

15) May contain traces of allergens

Nutritional values	Energy	Fat	Saturated fats	Carbo-hydrate	Dietary fibre	Sugar	Protein	Salt
Portion	735 kcal/3078 KJ	27 g	13 g	93 g	8 g	4 g	26 g	4 g
100 g	122 kcal/513 KJ	5 g	2 g	15 g	1 g	> 1g	4 g	> 1 g

Did you know...

You can't help but fall in love with the walnut. It keeps the heart healthy.



1 Cook the **spaghetti** according to the packet instructions in a large pot with plenty of **salted** water.



2 In the meantime: **Finely grate the parmesan**. **Wash** and shake dry the **parsley** and coarsely chop the leaves. **Wash** and shake dry the **basil** and remove the stems. Peel the **garlic**. Prepare 100 ml of **bouillon**. Wash the **tomatoes**, remove the stalk, cut into 0.5 cm slices and then finely dice.



3 Process 2/3 of the **parmesan** and the **parsley**, **basil**, **garlic**, **walnuts**, 3 tbsp. **olive oil**, **bouillon**, 1 tbsp. **vinegar**, **salt**, **pepper** and a pinch of **sugar** according to **taste** using a hand blender in a tall container until you are left with **pesto**.



4 When it is **cooked**, drain the **spaghetti** in a sieve and collect the pasta water. Then put it back in the pot and immediately mix it well with the **pesto** and **diced tomatoes**, perhaps adding a little **pasta** water.

5 Arrange the **spaghetti** with **basil pesto** on deep plates and savour with a sprinkle of the remaining **parmesan** and **parsley**.

It really is that easy! The pesto is now ready. And you made it yourself. This way, not only do you know exactly what's in it, you can make it yourself time and again in a matter of minutes.