

Katalanische Rigatoni Romesco mit Kalamata-Oliven und Basilikum

Vegan 30 – 40 Minuten • 1031 kcal • Tag kochen

32



rote Peperoni



Knoblauchzehe



Mandeln



Tomaten



Kalamata-Oliven



Rigatoni



Basilikum



Babypinac



Gewürzmischung
"Harissa"



Worcester Sauce



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

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Backblech mit Backpapier,
1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Mandeln 22)	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Kalamata-Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*	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. 408 g)
Brennwert	1057 kJ/253 kcal	4313 kJ/1031 kcal
Fett	12.78 g	52.15 g
- davon ges. Fettsäuren	1.62 g	6.60 g
Kohlenhydrate	26.39 g	107.68 g
- davon Zucker	3.61 g	14.72 g
Eiweiss	6.89 g	28.11 g
Salz	0.474 g	1.934 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: 15) Weizen **22)** Mandeln

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



1 Paprika rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Peperoni** in 1 cm grosse Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauchzehe mit auf das Backblech legen und alles für 15 – 20 Min. im Ofen backen.



2 Kleine Vorbereitung

Währenddessen **Mandeln** ohne Fettzugabe in einem grossen Topf 1 – 2 Min. anrösten.

Herausnehmen und beiseite stellen. In denselben Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Oliven grob hacken. **Spinat** grob hacken.

Basilikumblätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden.

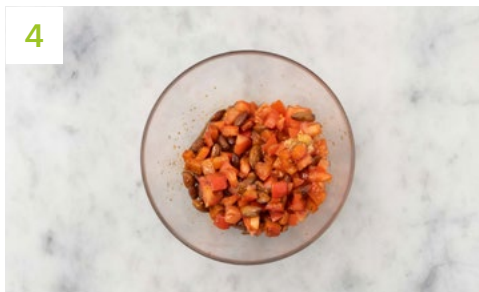


3 Pasta kochen

Rigatoni in den grossen Topf geben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit **Pasta** durch ein Sieb abgiessen. Dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Pasta zusammen mit dem **gehackten Spinat** und etwas **Olivenöl*** zurück in den Topf geben und kurz vermengen.



4 Sauce vorbereiten

Nach der Garzeit des **Gemüses**, **Knoblauch** aus der Schale drücken und zusammen mit **gerösteter Peperoni**, **Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Worcester Sauce**, **Mandeln** und 4 EL [6 EL] **Olivenöl*** in ein hohes Rührgefäss geben.



5 Sauce zubereiten

Zutaten in dem Rührgefäss mithilfe eines Stabmixers zu einer glatten **Sauce** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dick ist, kannst Du nach und nach etwas von dem abgenommenem Kochwasser zugeben und erneut pürieren, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat.

Die **Romesco-Sauce** in den Topf zu den **Rigatoni** geben und gut vermengen.



6 Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit **Kalamata-Oliven** und **Basilikum** garnieren.

En Guete!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Catalan rigatoni romesco

with Kalamata olives and basil

Vegan 30-40 minutes • 1.031 kcal • Cook on day

32



Red pepper



Garlic clove



Almonds



Tomatoes



Kalamata olives



Rigatoni



Basil



Baby spinach



“Harissa” spice mix



Worcester sauce



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Almonds 22)	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Kalamata olives	1 x 70 g	2 x 70 g
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
“Harissa” spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Olive oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	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. 629 g)
Calories	1.057 kJ/253 kcal	4.313 kJ/1.031 kcal
Fat	12.78 g	52.15 g
– incl. saturated fats	1.62 g	6.60 g
Carbohydrate	26.39 g	107.68 g
– incl. sugar	3.61 g	14.72 g
Protein	6.89 g	28.11 g
Salt	0.474 g	1.934 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: 15) Wheat **22)** Almonds.

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



Roast the peppers

Heat plenty of water in the kettle. Preheat the oven to 240 °C top/bottom heat (220 °C fan oven). Cut the pepper in half, remove core, cut pepper into 1 cm cubes and put on a baking tray lined with baking paper. Drizzle with a little olive oil* and season with “Hello Harissa” spice mix, salt* and pepper*. Add garlic cloves to the baking tray and bake everything in the oven for 15-20 min.



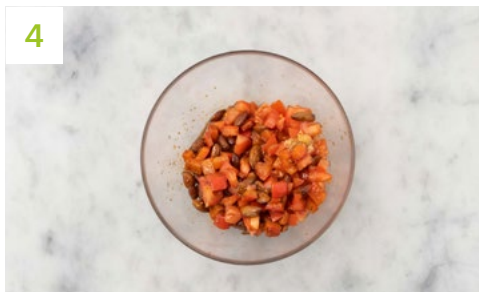
Get prepped

Meanwhile, toast almonds in a large saucepan for 1-2 min. without adding fat. Remove and set aside. Fill a small pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil. Cut the tomatoes in half, remove the stalk and cut into 1 cm cubes. Coarsely chop the olives. Coarsely chop spinach. Pluck basil leaves and cut into thin strips.



Cook the pasta

Cook rigatoni in the large pot for 8-10 min. until al dente. Drain the pasta in a sieve when cooked. Keep 100 ml [200 ml] of the cooking water*. Return the pasta to the pot with the chopped spinach and a little olive oil* and mix together briefly.



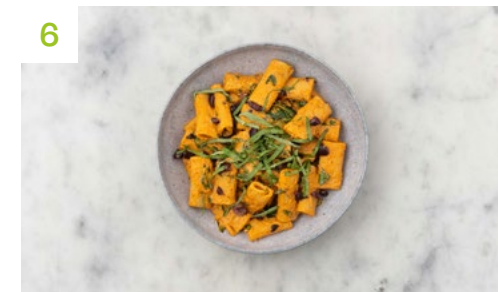
Prepare the sauce

After the vegetables have been cooked, press the garlic to remove the skin and put it into a tall mixing bowl along with the roasted peppers, tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, Worcester sauce, almonds, and 4 tbsp. [6 tbsp.] olive oil*.



Prepare the sauce

Blend ingredients in the mixing bowl into a smooth sauce using a hand blender. Season with salt* and pepper*. Tip: If the sauce is too thick, you can gradually add a little of the cooking water that you saved and purée it again until the sauce has the right consistency. Add the romesco sauce to the pot with the rigatoni and mix well.



Serve

Serve pasta on deep plates and garnish with Kalamata olives and basil.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground chilli. Go easy on it!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Rigatoni catalans Romesco

aux olives de Kalamata et au basilic

Végétalien 30 – 40 minutes • 1.031 kcal • Cuisiner au 1^{er} jour

32



Poivron rouge



Gousse d'ail



Amandes



Tomates



Olives de Kalamata



Rigatoni



Basilic



Pousses d'épinards



Mélange d'épices
« Harissa »



Sauce Worcester



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :
Huile d'olive*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Amandes 22)	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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. 408 g)
Valeur calorique	1.057 kJ/253 kcal	4.313 kJ/1.031 kcal
Lipides	12.78 g	52.15 g
- dont acides gras saturés	1.62 g	6.60 g
Glucides	26.39 g	107.68 g
- dont sucre	3.61 g	14.72 g
Protéines	6.89 g	28.11 g
Sel	0.474 g	1.934 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.

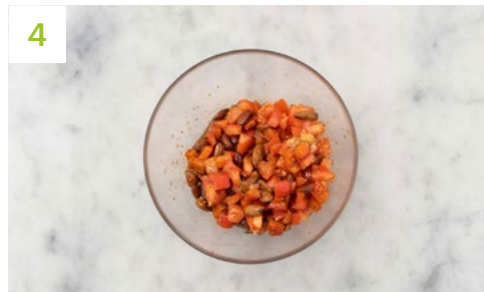
Allergènes : 15) blé **22)** amandes

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



Faire griller les poivrons

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 240 °C (220 °C pour un four à chaleur tournante). Couper les poivrons en deux, retirer le cœur, couper les moitiés en dés de 1 cm et les placer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson. Arroser d'un peu d'huile d'olive* et assaisonner avec le mélange d'épices « Hello Harissa », du sel* et du poivre*. Déposer également la gousse d'ail sur la plaque de four et enfourner le tout 15 à 20 min.



Préparer la sauce

Après la cuisson des légumes, presser l'ail hors de sa peau et le mettre dans un bol mélangeur avec le poivron grillé, les tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la sauce Worcester, les amandes et 4 cs [6 cs] d'huile d'olive*.

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.



Petite préparation

Pendant ce temps, faire griller les amandes dans une grande casserole, sans ajouter de matière grasse, pendant 1 à 2 minutes. Retirer du feu et réserver. Remplir la même casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition. Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 1 cm. Hacher grossièrement les olives. Hacher grossièrement les épinards. Arracher les feuilles de basilic et couper en fines bandelettes.



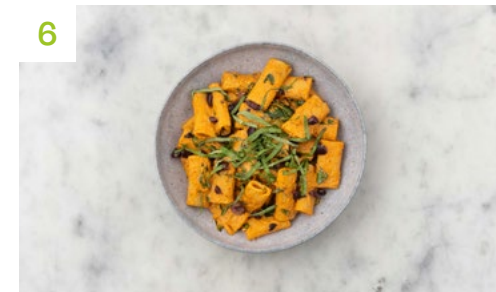
Préparer la sauce

Réduire les ingrédients en purée dans le récipient à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*. Astuce : Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter petit à petit un peu de l'eau de cuisson que vous avez retirée et la réduire à nouveau en purée jusqu'à ce que la sauce ait la bonne consistance. Verser la sauce romesco dans la casserole avec les rigatoni et bien mélanger.



Faire cuire les pâtes

Mettre les rigatoni dans la grande casserole et les faire cuire 8 à 10 min pour qu'ils soient al dente. Égoutter les pâtes dans la passoire une fois la cuisson terminée. Conserver 100 ml [200 ml] d'eau* de cuisson. Remettre les pâtes dans la casserole avec les épinards hachés et un peu d'huile d'olive* et mélanger brièvement.



Dresser

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses et garnir d'olives de Kalamata et de basilic. Bon appétit !

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

