

# Maltagliati! Handgeschnittene Pasta in Tomaten-Peperoni-Sauce mit frischen Kräutern

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 2604 kj/622 kcal • Tag 2 kochen

22



frische Lasagneplatten



Knoblauchzehe



Tomatenpolpa



rote Zwiebel



Rüebli



gelbe Peperoni



Basilikum



Sonnenblumenkerne



geriebener Hartkäse



Cherry-Tomaten



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

**Gut, im Haus zu haben**

Öl\*, Wasser\*, Gemüsebouillonpulver\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

2 grosse Töpfe, 1 Messbecher und 1 kleine Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
frische Lasagneplatten 8) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Tomatenpolpa	1 x	390 g	2 x	390 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sonnenblumenkerne geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 g
Zucker*, Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*		Angaben im Text 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	427 kJ/102 kcal	2604 kJ/622 kcal
Fett	4.22 g	25.73 g
- davon ges. Fettsäuren	0.70 g	4.27 g
Kohlenhydrate	12.25 g	74.69 g
- davon Zucker	3.16 g	19.27 g
Eiweiss	3.25 g	19.80 g
Salz	0.261 g	1.592 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) 8) Eier 15) Weizen.

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



## Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Rüebli** schälen, längs vierteln und in 0.5 cm dicke Stückchen schneiden.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 0.5 cm grosse Würfel schneiden.

**Rote Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## Maltagliati kochen

Einen zweiten grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser\*** und 2 EL [4 EL] **Öl\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Lasagneplatten** übereinander legen, längs in 3 Streifen schneiden.

Jeden Streifen in 4 gleichgrosse Stücke schneiden.

**Pastastücke** mit den Händen voneinander trennen.

**Pastastücke** portionsweise in das kochende **Wasser** geben und 6 – 7 Min. gar kochen.

In ein Sieb geben und dann in den anderen Topf geben.



## Sonnenblumenkerne rösten

**Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden.

**Sonnenblumenkerne** in einem grossen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten, bis sie bräunen.

Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.



## Fertigstellen

**Cherry-Tomaten** halbieren, und mit geriebener **Hartkäse** in den **Gemüse-Topf** geben und gut durchrühren bis der **Käse** geschmolzen ist.

Mit 0.25 TL [0.5 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Tomatensauce

1 EL [2 EL] **Öl\*** in den grossen Topf aus Schritt 2 erhitzen.

**Rüebli- und Peperoniwürfel**, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anrösten.

**Stückige Tomaten**, 4 g [8 g]

**Gemüsebouillonpulver\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL]

**Wasser\*** dazugeben und 10 – 14 Min. leicht abgedeckt köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Dabei ab und zu umrühren.



## Anrichten

**Maltagliati** mit **Tomaten Sauce** auf Teller verteilen, mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** und **Basilikumstreifen** toppen und geniessen.

## En Guete!

### Fehlende Zutat?

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



# Maltagliati hand cut pasta in tomato and pepper sauce with fresh herbs

Vegetarian Family Under 650 calories 30-40 minutes • 2.604 kj/622 kcal • Cook on day 2

22



Fresh lasagne sheets



Garlic clove



Tomato polpa



Red onion



Carrots



Yellow pepper



Basil



Sunflower seeds



Grated hard cheese



Cherry tomatoes



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

Good to have at hand

Oil\*, water\*, vegetable stock powder\*, sugar\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

2 large pots, 1 measuring jug and 1 small frying pan.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh lasagne sheets (8) 15)	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Polpa tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Grated hard cheese (7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Sugar, oil*, water*, 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. 1000 g)
Calories	427 kJ/102 kcal	2.604 kJ/622 kcal
Fat	4.22 g	25.73 g
- incl. saturated fats	0.70 g	4.27 g
Carbohydrate	12.25 g	74.69 g
- incl. sugar	3.16 g	19.27 g
Protein	3.25 g	19.80 g
Salt	0.261 g	1.592 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) 8) Eggs 15) Wheat.

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



## 1 Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the **carrots**, quarter them lengthways, and cut them into 0.5 cm pieces.

Halve the **pepper**, remove the core, then cut the **pepper halves** into 0.5 cm cubes.

Peel and finely chop the red onion and garlic.



## 2 Roast sunflower seeds

Pick the basil leaves from the stems and cut into strips.

Toast sunflower seeds in a large pot without adding fat for 1-2 min. until browned.

Then remove from the frying pan and set to one side.



## 3 For the tomato sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large pot from step 2.

Fry the  **diced carrot and pepper, onion and garlic** in it for 2-3 min.

Add the **chopped tomatoes**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\*** and 2 tbsp. [3 tbsp. | 4 tbsp.] **water\***, cover and simmer gently for 10-14 min. until the vegetables are soft.

Stir occasionally.



## 4 Cook maltagliati

Fill a second large pot with plenty of **hot water\*** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **oil\***, add **salt\*** and bring to the boil.

Place **lasagne sheets** on top of each other and cut lengthwise into 3 strips.

Cut each strip into 4 equally sized pieces. Separate the **pasta** pieces using your hands.

Add **pasta** pieces to the boiling water in batches and cook for 6-7 min.

Drain the **pasta** into a sieve and then add to the other pot.



## 5 Finish

Cut the **cherry tomatoes** in half and add to the pot with the **vegetables** along with the grated hard cheese and stir well until cheese is melted.

Season with 0.25 tsp. [0.5 tsp.] **sugar\***, **salt\*** and **pepper\***.



## 6 Serve

Apportion **maltagliati** with **tomato sauce** onto plates, top with toasted sunflower seeds and basil strips, and enjoy.

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



# Maltagliati ! Pâtes coupées à la main dans une sauce de tomate et de poivrons avec du basilic

22

Végétarien Famille Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.604 kj/622 kcal • Cuisiner au 2e jour



Feuilles de lasagnes fraîches



Gousse d'ail



Pulpe de tomates



Oignon rouge



Carotte



Poivron jaune



Basilic



Graines de tournesol



Fromage râpé



Tomates cerises



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Huile\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*, sucre\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

2 grandes casseroles, 1 verre doseur et 1 petite poêle

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Feuilles de lasagnes fraîches <b>8</b> <b>15</b>	1 x 200 g	1 x 400 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pulpe de tomates	1 x 390 g	2 x 390 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Sucre*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
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	427 kJ/102 kcal	2.604 kJ/622 kcal
Lipides	4.22 g	25.73 g
- dont acides gras saturés	0.70 g	4.27 g
Glucides	12.25 g	74.69 g
- dont sucre	3.16 g	19.27 g
Protéines	3.25 g	19.80 g
Sel	0.261 g	1.592 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 (y compris le lactose) **8** œufs **15** blé.

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



### 1 Couper les légumes

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

Éplucher la **carotte**, couper en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés de 0.5 cm.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et débiter les moitiés en dés de 0.5 cm.

Peler et hacher finement l'**oignon** et l'**ail**.



### 2 Griller les graines de tournesol

Arracher et couper en bandelettes les feuilles de basilic.

Faire griller les **graines de tournesol** pendant 1 à 2 min dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent.

Les sortir de la poêle et réserver.



### 3 Pour la sauce tomate

Verser 1 cs **[2 cs]** d'**huile\*** dans la grande casserole de l'étape 2.

Y faire revenir les **dés de carottes et de poivrons**, l'**oignon** et l'**ail** pendant 2 à 3 min.

Ajouter les **tomates en morceaux**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et 2 cs [3 cs] **4 cs]** d'**eau\*** et laisser mijoter pendant 10 à 14 min à couvert jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

Remuer de temps en temps.



### 4 Cuire les maltagliati

Remplir une deuxième grande casserole d'une grande quantité d'**eau chaude\*** et de 2 cs **[4 cs]** d'**huile\***, **saler\*** et porter à ébullition.

Superposer les **feuilles de lasagnes** et les couper en 3 bandes dans le sens de la longueur.

Couper chaque bande en 4 morceaux de même taille. Séparer les morceaux de pâtes avec les mains.

Déposer les morceaux de pâtes par portions dans l'eau bouillante et les faire cuire 6 à 7 min.

Les mettre dans une passoire, puis dans l'autre casserole.



### 5 Touche finale

Couper les **tomates cerises** en deux et les ajouter dans la **marmite de légumes** avec le **fromage râpé** et bien mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Assaisonner avec 0.25 cc **[0.5 cc]** de sucre\*, du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Répartir les **maltagliati** et la **sauce tomate** sur des assiettes, garnir de **graines de tournesol** grillées et de **lanières de basilic** et déguster.

## Bon appétit !

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

