

Minestrone mit veganen Maultaschen

Buschbohnen, Zucchini & knackigem Pinienkernen-Topping

9

Vegan | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 2346 kj/561 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Zwiebel



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Basilikum



Buschbohnen



Rüebli



Zucchini



Tomaten



Pinienkerne



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Öl*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*, Zucker*	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. 1.000 g)
Brennwert	311 kJ/74 kcal	2346 kJ/561 kcal
Fett	2.00 g	15.08 g
- davon ges. Fettsäuren	0.30 g	2.26 g
Kohlenhydrate	10.69 g	80.62 g
- davon Zucker	2.85 g	21.50 g
Eiweiss	2.75 g	20.77 g
Salz	0.395 g	2.977 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 : 10) Sellerie **15)** Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.



Gemüse schneiden

Enden der **Buschbohnen** entfernen und **Buschbohnen** dritteln.

Rüebli längs halbieren und quer in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zucchini längs vierteln und in ca. 2 cm Stücke schneiden.



Minestrone ansetzen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel und **Knoblauch** hinzufügen und zusammen 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Tomatenwürfel und die Hälfte [alles] vom **Tomatenmark** hinzufügen und 1 weitere Min. mit anschwitzen.

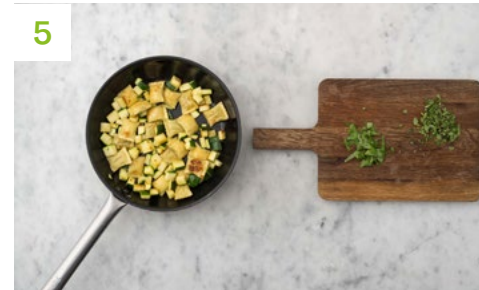


Minestrone kochen

Topfinhalt mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen.

Geschnittene **Buschbohnen** und **Rüebli** hinzugeben, mit 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen und abgedeckt ca. 10 – 12 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Pinienkerne in einer grossen Bratpfanne 2 – 3 Min. rösten und aus der Bratpfanne nehmen.

In derselben Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Maultaschen und **Zucchini** Halbmonde hineingeben und, bei gelegentlichem Umrühren, zusammen 6 – 8 Min. goldbraun anbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Blätter vom **Basilikum** fein hacken.



Anrichten

Maultaschen und **Zucchettihalbmonde** zu der **Suppe** in den grossen Topf geben.

Minestrone mit **Basilikum**, etwas **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in tiefen Tellern anrichten.

Mit **Pinienkernen** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Minestrone with vegan ravioli

French beans, courgette & crunchy pine nut topping

Vegan Under 650 calories Lots of vegetables 25-35 minutes • 2.346 kj/561 kcal • Cook on day 3

9



Vegan mini-soup ravioli



Onion



Tomato purée



Garlic clove



Basil



French beans



Carrots



Courgette



Tomatoes



Pine nuts



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

Good to have at hand

Water*, vegetable stock powder*, oil*, salt*, pepper*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan mini-soup ravioli (10) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	0.5 x	70 g **	1 x	70 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Basil	1 x	10 g **	1 x	10 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Oil*, water*, vegetable stock powder*, sugar*	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	311 kJ/74 kcal	2.346 kJ/561 kcal
Fat	2.00 g	15.08 g
- incl. saturated fats	0.30 g	2.26 g
Carbohydrate	10.69 g	80.62 g
- incl. sugar	2.85 g	21.50 g
Protein	2.75 g	20.77 g
Salt	0.395 g	2.977 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: 10) Celery 15) Wheat.

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



Get prepped

Heat 400 ml [800 ml] water* in the kettle.

Halve, peel and finely chop the onion.

Also peel and finely chop the garlic.



Chop the vegetables

Remove the ends of the French beans and cut them into thirds.

Halve the carrots lengthways, then cut them crossways into half-moons 1 cm thick.

Cut tomato into 1 cm cubes.

Quarter the courgette lengthways, then chop it into 2 cm pieces.



Prepare minestrone

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot.

Add chopped onion and garlic and sauté together for 1-2 min. until colourless.

Add diced tomatoes and half [all] of the tomato purée and sauté for another 1 min.

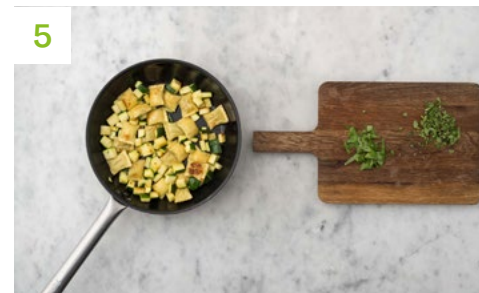


Cook minestrone

Deglaze the pot with 400 ml [800 ml] water* and 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Add chopped French beans and carrots, season with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt* and cook covered for approx. 10-12 min. on a medium heat.

In the meantime, continue with the recipe.



In the meantime

Toast the pine nuts in a large frying pan for 2-3 min., then remove from the frying pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the same frying pan.

Add ravioli and courgette half-moons and sauté together for 6-8 min. until golden brown, stirring occasionally.

Season with salt* and pepper*.

Finely chop the basil leaves.



Serve

Add the ravioli and courgette half-moons to the soup in the large pot.

Season the minestrone with basil, a little sugar*, salt* and pepper* and apportion onto deep plates.

Sprinkle with pine nuts and enjoy.

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/



Minestrone aux raviolis végétaliens

haricots verts, courgette & topping croquant aux pignons de pin

9

Végétalien Moins de 650 calories Beaucoup de légumes 25 – 35 minutes • 2.346 kj/561 kcal • Cuisiner au 3e jour



Mini-raviolis végétaliens



Oignon



Concentré de tomates



Gousse d'ail



Basilic



Haricots verts



Carottes



Courgettes



Tomates



Pignons de pin



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*, sel*, poivre*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini-ravioles souabes végétaliens (10) (15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Pignons de pin	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*, sucre*	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	311 kJ/74 kcal	2.346 kJ/561 kcal
Lipides	2.00 g	15.08 g
- dont acides gras saturés	0.30 g	2.26 g
Glucides	10.69 g	80.62 g
- dont sucre	2.85 g	21.50 g
Protéines	2.75 g	20.77 g
Sel	0.395 g	2.977 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 : 10) céleri **(15)** blé.

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



Petite préparation

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon en deux, peler, puis hacher finement.

Peler l'ail et hacher finement.



Couper les légumes

Retirer les extrémités des haricots nains et les couper en trois.

Couper les carottes dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'1 cm.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Couper la courgette en quatre dans le sens de la longueur, puis en dés d'2 cm.



Préparer le minestrone

Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter l'oignon et l'ail hachés et faire blondir le tout 1 à 2 min.

Ajouter les dés de tomates et la moitié [la totalité] du concentré de tomates et faire revenir le tout pendant 1 min supplémentaire.

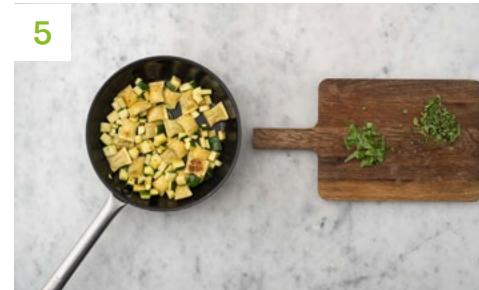


Cuire le minestrone

Déglacer avec 400 ml [800 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Ajouter les haricots verts et les carottes coupés en morceaux, assaisonner avec 0.5 cc [1 cc] de sel* et laisser cuire à couvert pendant 10 à 12 min à feu moyen.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Pendant ce temps

Faire griller les pignons de pin dans une grande poêle env. 2 à 3 min puis les retirer de la poêle.

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter les raviolis et les demi-lunes de courgettes et les faire dorer ensemble pendant 6 à 8 min en remuant de temps en temps.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Hacher finement les feuilles de basilic.



Dresser

Ajouter les raviolis et les demi-lunes de courgettes à la soupe dans la grande casserole.

Assaisonner le minestrone avec le basilic, du sucre*, du sel* et du poivre* et le dresser dans des assiettes creuses.

Saupoudrer de pignons de pin et déguster.

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 !

