



Mittelmeer One Pot Penne mit Hirtenkäse & Spinat

frischer Kräuter-Tomaten-Sauce & kernigem Topping

30

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 3353 kj/801 kcal • Tag 2 kochen



Penne



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



stückige Tomaten



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Hirtenkäse



Babyspinat



Sonnenblumenkerne



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne 15	1 x 270 g	1 x 500 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Olivenöl*, Zucker*, 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	466 kJ/111 kcal	3353 kJ/801 kcal
Fett	2.48 g	17.83 g
- davon ges. Fettsäuren	0.75 g	5.43 g
Kohlenhydrate	16.62 g	119.61 g
- davon Zucker	3.00 g	21.56 g
Eiweiss	4.95 g	35.59 g
Salz	0.333 g	2.397 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) **15** Weizen.

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



Zwiebeln schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel vierteln, abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne in einem grossen Topf 1 – 2 Min. anrösten, dann herausnehmen.

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Tomatenmark unterrühren und 30 Sek. mitrösten.



Pasta kochen

Stückige Tomaten, Penne, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, „Hello Buon Appetito“ und 400 ml [800 ml] **Wasser*** unterrühren.

Mit 1 TL [2 TL] **Zucker*** und 0.5 TL [1 TL] **Salz*** würzen und alles abgedeckt 16 – 18 Min. kochen lassen, bis die **Pasta** gar ist. Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Penne** am Topfboden fest.

Tipps: Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr Wasser dazu.



Währenddessen

Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Babyspinat grob hacken.

Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden.



Pasta fertigstellen

Wenn die **Penne** gar sind, **Babyspinat** und die Hälfte vom **Hirtenkäse** nach Geschmack unterrühren.

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



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit restlichem **Hirtenkäse**, **Basilikum** und gerösteten **Sonnenblumenkernen** toppen 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!





Mediterranean one-pot penne with feta cheese & spinach, fresh herb tomato sauce & crunchy topping

30

Vegetarian Family One-pot dish 30-40 minutes • 3.353 kj/801 kcal • Cook on day 2



Penne



Red onion



Garlic clove



Basil



Chopped tomatoes



Tomato purée



“Hello Buon Appetito” spice mix



Feta cheese



Baby spinach



Sunflower seeds



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomato purée	1 x 70 g	2 x 70 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 2 g	1 x 4 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 150 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	1 x 40 g
Olive oil*, sugar*, 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	466 kJ/111 kcal	3.353 kJ/801 kcal
Fat	2.48 g	17.83 g
- incl. saturated fats	0.75 g	5.43 g
Carbohydrate	16.62 g	119.61 g
- incl. sugar	3.00 g	21.56 g
Protein	4.95 g	35.59 g
Salt	0.333 g	2.397 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) **15)** Wheat.

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



Cut the onions

Heat plenty of water in the kettle.

Quarter and peel the onion, then slice it.

Peel and finely chop the garlic.



Roast sunflower seeds

Toast sunflower seeds in a large pot for 1-2 min., then remove.

In the same pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and sauté onion and garlic for 1 min. until colourless.

Stir in tomato purée and sauté for 30 sec.



Cook the pasta

Stir in chopped tomatoes, penne, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, "Hello Buon Appetito" and 400 ml [800 ml] water*.

Season with 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*, cover, then cook everything for 16-18 min. until the pasta is cooked. Important: Stir at least every 2 min., otherwise the penne will stick to the bottom of the pot.

Tip: If water boils away too quickly, gradually add more in small amounts.



In the meantime

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

Coarsely chop baby spinach.

Cut feta cheese into small cubes.



Finish the pasta

When the penne is cooked, stir in baby spinach and half of the feta cheese according to taste.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion pasta onto plates, top with remaining feta cheese, basil and roasted sunflower seeds 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!



One pot pasta à la méditerranéenne avec du fromage en saumure & des épinards sauce tomate aux herbes & graines de tournesol

30

Végétarien Famille Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 3.353 kj/801 kcal • Cuisiner au 2e jour



Penne



Oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic



Tomates en morceaux



Concentré de tomates



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Fromage en saumure



Pousses d'épinards



Graines de tournesol



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, sucre*, poivre*, sel*, eau*,
bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Penne (15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Concentré de tomates	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage en saumure (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
huile d'olive*, sucre*, 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	466 kJ/111 kcal	3.353 kJ/801 kcal
Lipides	2.48 g	17.83 g
- dont acides gras saturés	0.75 g	5.43 g
Glucides	16.62 g	119.61 g
- dont sucre	3.00 g	21.56 g
Protéines	4.95 g	35.59 g
Sel	0.333 g	2.397 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) 15) blé.

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



Hacher les oignons

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

Couper l'oignon en quatre, éplucher et couper en lamelles.

Peler l'ail et le couper en petits dés.



Griller les graines de tournesol

Faire griller les graines de tournesol dans une grande casserole pendant 1 à 2 min, puis les retirer.

Dans la même casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, y faire revenir l'oignon et l'ail pendant 1 min jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter le concentré de tomates et faire revenir 30 secondes.



Faire cuire les pâtes

Incorporer les tomates en morceaux, les penne, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et 400 ml [800 ml] d'eau*.

Assaisonner avec 1 cc [2 cc] de sucre* et 0.5 cc [1 cc] de sel* et laisser cuire le tout à couvert pendant 16 à 18 min jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Important : Remuer au moins toutes les 2 minutes, sinon les penne collent au fond de la casserole.

Astuce : Si l'eau bout trop vite, rajoutez-en par petites quantités.



Pendant ce temps

Arracher et couper en bandelettes les feuilles de basilic.

Hacher grossièrement les épinards.

Couper le fromage en petits dés.



Finir les pâtes

Lorsque les penne sont cuites, ajouter les pousses d'épinards et la moitié du fromage selon les goûts.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes, garnir avec le reste du fromage, le basilic et les graines de tournesol grillées 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 !

