

Paccheri mit geröstetem Grünkohlpesto

Bohnen und kandierten Sonnenblumenkernen

Vegan | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 2.616 kj/625 kcal • Tag 3 kochen

5



frische Paccheri



Baby-Federkohl



Knoblauchzehe



Hefeflocken



Eschalotte



Sonnenblumenkerne



Buschbohnen



Basilikum



Cherry-Tomaten



Agavendicksaft



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

Gut, im Haus zu haben
Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Weissweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 Sieb und Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Paccheri 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Baby-Federkohl	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Buschbohnen	1 x 150 g	1 x 300 g
Basilikum	1 x 10 g	1 x 10 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Agavendicksaft	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Olivenöl*, Weissweinessig*, 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	699 kJ/167 kcal	2.616 kJ/625 kcal
Fett	5.93 g	22.21 g
– davon ges. Fettsäuren	0.74 g	2.79 g
Kohlenhydrate	22.53 g	84.39 g
– davon Zucker	3.67 g	13.76 g
Eiweiss	2.17 g	8.11 g
Salz	0.080 g	0.299 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse.

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



Kleine Vorbereitung

Reichlich Wasser* in einen grossen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Knoblauch abziehen und grob hacken.

Eschalotte halbieren, abziehen und fein würfeln.

Enden der **Bohnen** abschneiden und grüne **Bohnen** halbieren.

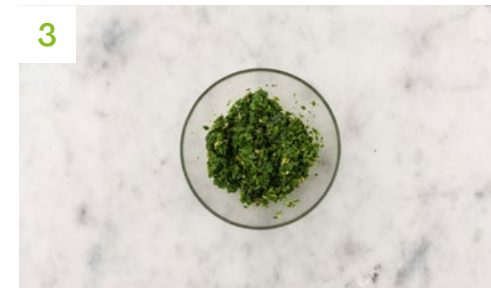
Tomaten halbieren.



Kerne kandieren

In einer grossen Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe über mittelhoher Hitze die **Sonnenblumenkerne** mit der Hälfte [**ganzem**] **Agavendicksaft** für 2 Min. karamellisieren lassen, bis diese leicht gebräunt sind.

Danach die **Sonnenblumenkerne** auf einem Backpapier verteilen und die Bratpfanne heiss ausspülen.

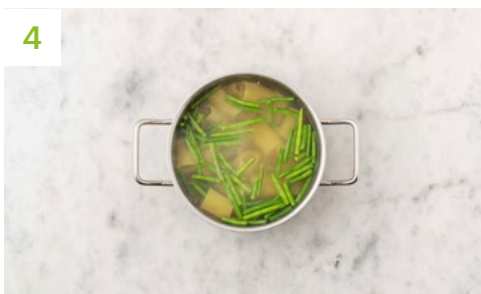


Pesto zubereiten

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Federkohl** und gehackten **Knoblauch** für 1 – 2 Min. anrösten.

Bratpfanneninhalte zusammen mit **Hefeflocken**, **Basilikum**, der Hälfte der kandierten **Sonnenblumenkerne**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [2 TL] **Essig*** in ein hohes Rührgefäss geben und mithilfe eines Stabmixers zu einem **Pesto** verarbeiten.

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



Paccheri kochen

Paccheri zusammen mit den grünen **Bohnen** in das **kochende Wasser** geben und 5 – 6 Min. bissfest garen.

Währenddessen in der grossen Bratpfanne aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Eschalottenwürfel** und Cherry-**Tomaten** 3 – 4 Min. farblos anschwitzen.

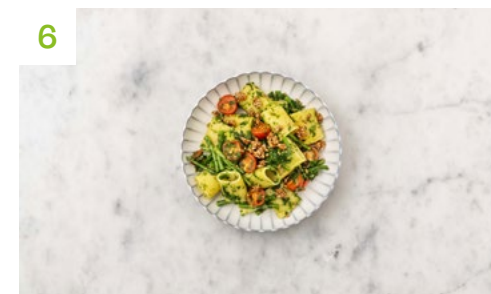


Paccheri vermengen

Nach der Garzeit **Paccheri** und grüne **Bohnen** durch ein Sieb abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Paccheri, grüne **Bohnen** und **Federkohlpesto** zusammen mit dem **Kochwasser*** in die grosse Bratpfanne geben und alles für 1 Min. gut vermengen.

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



Anrichten

Kandierte Sonnenblumenkerne grob hacken. **Paccheri** auf Teller verteilen und mit den restlichen kandierten **Sonnenblumenkernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Paccheri with roasted kale pesto

beans and candied sunflower seeds

Vegan Under 650 calories 25-35 minutes • 2.616 kj/625 kcal • Cook on day 3

5



Fresh paccheri



Baby kale



Garlic cloves



Yeast flakes



Shallots



Sunflower seeds



French beans



Basil



Cherry tomatoes



Agave syrup



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

Good to have at hand

Olive oil*, salt*, pepper*, white wine vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 sieve and baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh paccheri 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Baby kale	1 x 100 g	1 x 200 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Yeast flakes	1 x 5 g	2 x 5 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Sunflower seeds	1 x 20 g	2 x 20 g
French beans	1 x 150 g	1 x 300 g
Basil	1 x 10 g	1 x 10 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Agave syrup	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Olive oil*, white wine vinegar*	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	699 kJ/167 kcal	2.616 kJ/625 kcal
Fat	5.93 g	22.21 g
- incl. saturated fats	0.74 g	2.79 g
Carbohydrate	22.53 g	84.39 g
- incl. sugar	3.67 g	13.76 g
Protein	2.17 g	8.11 g
Salt	0.080 g	0.299 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof.

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



Get prepped

Pour plenty of boiling water* into a large pot, add salt* and bring to the boil.

Peel garlic and chop it coarsely.

Halve shallots, peel and dice finely.

Snip off the ends of the beans and halve the green beans.

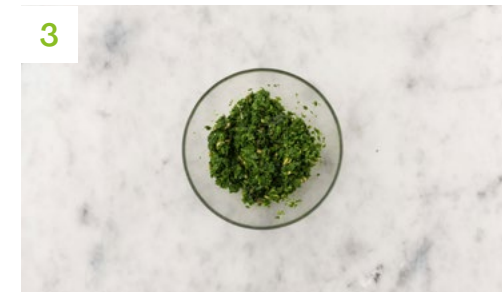
Halve tomatoes.



Candy the seeds

Caramelize the sunflower seeds with half [all] agave syrup for 2 min. in a large frying pan without fat on medium-high heat, until lightly browned.

Then spread the sunflower seeds on a baking paper and rinse the frying pan with hot water.



Prepare pesto

In the same large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and sauté kale and minced garlic for 1-2 min.

Combine contents of frying pan with yeast flakes, basil, half of the candied sunflower seeds, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* in a tall mixing bowl and blend to a pesto using a hand blender.

Season with salt* and pepper*.



Cook the paccheri

Add the paccheri and green beans to the boiling water and cook for 5-6 min. until al dente.

Meanwhile, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in the large frying pan from step 3 and sauté diced shallots and cherry tomatoes for 3-4 min. until the shallots are colourless.



Mix the paccheri

When cooked, drain paccheri and green beans in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

Add paccheri, green beans and kale pesto to a large frying pan along with the cooking water* and mix well for 1 min.

Season with salt* and pepper*.



Serve

Coarsely chop candied sunflower seeds. Apportion paccheri on plates and top with remaining candied sunflower seeds.

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!



Paccheri au pesto de chou vert grillé haricots verts et graines de tournesol confites

Végétalien Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 2.616 kj/625 kcal • Cuisiner au 3e jour

5



Paccheri fraîches



Chou frisé



Gousse d'ail



Flocons de levure



Échalotes



Graines de tournesol



Haricots verts



Basilic



Tomates cerises



Sirop d'agave



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Huile d'olive*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur, 1 passoire, du papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Paccheri fraîches 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Chou frisé	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	2 x 20 g
Haricots verts	1 x 150 g	1 x 300 g
Basilic	1 x 10 g	1 x 10 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Sirop d'agave	0.5 x 20 ml**	1 x 20 ml
Huile d'olive*, vinaigre de vin blanc*, 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. 1.000 g)
Valeur calorique	699 kJ/167 kcal	2.616 kJ/625 kcal
Lipides	5.93 g	22.21 g
- dont acides gras saturés	0.74 g	2.79 g
Glucides	22.53 g	84.39 g
- dont sucre	3.67 g	13.76 g
Protéines	2.17 g	8.11 g
Sel	0.080 g	0.299 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten.

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



Petite préparation

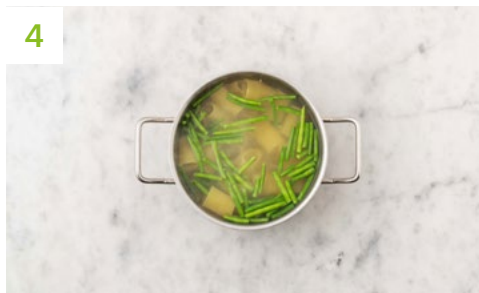
Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau chaude*, saler* et porter à ébullition.

Peler l'ail et le hacher grossièrement.

Couper l'échalote en deux, peler, puis couper en petits dés.

Retirer les extrémités des haricots et couper les haricots verts en deux.

Couper les tomates en deux.



Cuire les paccheri

Plonger les paccheri avec les haricots verts dans l'eau bouillante et les faire cuire 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Pendant ce temps, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* dans la grande poêle de l'étape 3 et y faire suer les dés d'échalotes et les tomates cerises pendant 3 à 4 minutes.



Confire les graines

Dans une grande poêle sans autre ajout de matière grasse et à feu moyen, faire caraméliser les graines de tournesol avec la moitié [la totalité] du sirop d'agave pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

Répartir ensuite les graines de tournesol sur une feuille de papier sulfurisé et rincer la poêle à l'eau chaude.

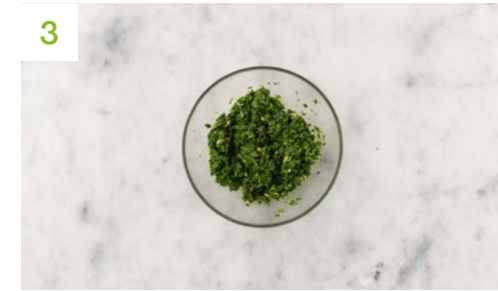


Mélanger les paccheri.

Après la cuisson, égoutter les paccheri et les haricots verts à travers une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*.

Mettre les paccheri, les haricots verts et le pesto de chou frisé dans la grande poêle avec l'eau de cuisson* et bien mélanger le tout pendant 1 minute.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

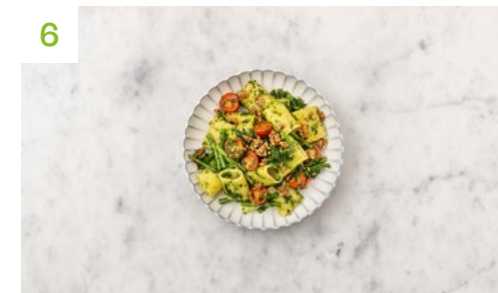


Préparer le pesto

Dans la même grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et y faire revenir le chou frisé et l'ail haché pendant 1 à 2 minutes.

Verser le contenu de la poêle avec les flocons de levure, le basilic, la moitié des graines de tournesol confites, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cc [2 cc] de vinaigre* dans un bol mélangeur et mixer le tout à l'aide d'un mixeur pour obtenir un pesto.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Hacher grossièrement les graines de tournesol confites.

Répartir les paccheri sur les assiettes et garnir avec le reste des graines de tournesol confites.

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 !

