

Paccheri Pasta mit Kürbissauce

kandierten Baumnüssen und Cayenne Pfeffer

Vegan Viel Gemüse 30 - 40 Minuten • 3622 kj/866 kcal • Tag 3 kochen

9



Kürbis (Hokkaido)



frische Paccheri



Baumnuße



Salatherz (Romana)



Thymian



Soja-Kochcrème



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Cayennepfeffer



Zitrone



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

Gut, im Haus zu haben

Zucker*, Weissweinessig*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Pürierstab, 1 Sieb, und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido)	1 x 400 g	1 x 800 g
frische Paccheri 15	1 x 250 g	1 x 500 g
Baumnüsse 24	1 x 20 g	1 x 40 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Soja-Kochcreme 11	0.5 x 250 ml**	1 x 250 ml
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Cayennepfeffer	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Zucker*, Weissweinessig*, Öl*, Olivenöl*	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	562 kJ/134 kcal	3622 kJ/866 kcal
Fett	6.63 g	42.76 g
– davon ges. Fettsäuren	0.75 g	4.81 g
Kohlenhydrate	14.66 g	94.50 g
– davon Zucker	3.45 g	22.25 g
Eiweiss	1.53 g	9.85 g
Salz	0.228 g	1.468 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 **11** Soja **15** Weizen **24** Walnüsse.

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen, Strunk abschneiden und **Kürbishälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 1 cm breite Spalten schneiden.

Blätter von **Thymian** abzupfen und grob hacken.

Zitrone heiss abwaschen, abtrocknen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben.

Zitrone vierteln.



Pasta kochen

Heisses Wasser* in einen grossen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

Pasta ins **kochende Wasser** geben und für ca. 3 – 5 Min. garen, bis sie bissfest ist.

Pasta in ein Sieb abgiessen.

Dabei 50 ml vom **Nudelwasser** auffangen und beiseitestellen.

Während die **Pasta** kocht, Strunk vom **Romanasalat** entfernen und **Salat** in Streifen schneiden.



Gemüse backen

Kürbiswürfel und **Zwiebelspalten** getrennt voneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und **Kürbiswürfel** mit der Hälfte vom **Thymian**, 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Zwiebel mit 0,5 EL [1 EL] **Öl*** vermengen.

Das Backblech für 15 – 20 Min. in den Ofen geben, bis der **Kürbis** weich ist.



Sauce zubereiten

1 TL [2 TL] **Olivenöl** und **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalten** in eine grosse Schüssel geben und vermengen. **Salat** hinzugeben und gut vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der Garzeit die Hälfte der **Kürbiswürfel** mit „**Hello Muskat**“, **Zitronenabrieb**, der Hälfte [allem] vom **Cayenne Pfeffer** (Achtung scharf!), 125 ml [250 ml] **Soja Kochcreme**, restlichem **Thymian** und 2 EL [4 EL] vom **Nudelwasser** in ein hohes Rührgefäss geben und mit dem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.

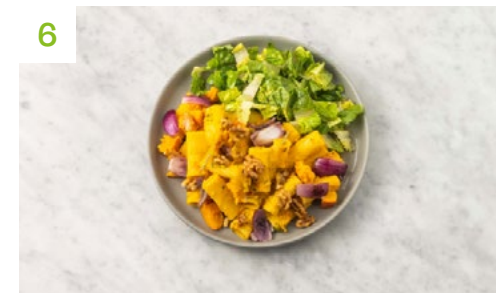
Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Baumnüsse kandieren

Eine grosse Bratpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Baumnüsse** und 1 TL [2 TL] **Zucker*** hineingeben und vorsichtig rühren, bis der **Zucker** geschmolzen ist und sich alles schön vermischt.

Nüsse beiseitestellen.



Anrichten

Sauce in die grosse Bratpfanne aus Schritt 3 geben, kurz erhitzen, dann die **gekochten Paccheri**, restliche **Kürbiswürfel** und **Zwiebelspalten** hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Pasta mit der **Sauce** auf Tellern verteilen, **Salat** dazu anrichten, mit **Baumüssen** und nach Belieben **Cayenne Pfeffer** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?

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



Paccheri pasta with pumpkin sauce

candied walnuts and cayenne pepper

Vegan | Lots of vegetables | 30-40 minutes • 3.622 kj/866 kcal • Cook on day 3

9



Hokkaido pumpkin



Fresh paccheri



Walnuts



Romaine lettuce heart



Thyme



Soy cooking cream



Red onion



"Hello Nutmeg" spice mix



Cayenne pepper



Lemon



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

Good to have at hand

Sugar*, white wine vinegar*, oil*, salt*, pepper*, olive oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pumpkin (Hokkaido)	1 x	400 g	1 x	800 g
Fresh paccheri 15	1 x	250 g	1 x	500 g
Walnuts 24	1 x	20 g	1 x	40 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Thyme	1 x	10 g **	1 x	10 g
Soy cooking cream 11	0.5 x	250 ml **	1 x	250 ml
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Spice mix "Hello Nutmeg" 10	1 x	5 g	2 x	5 g
Cayenne pepper	0.5 x	2 g **	1 x	2 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Sugar*, white wine vinegar*, oil*, olive oil*	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	562 kJ/134 kcal	3.622 kJ/866 kcal
Fat	6.63 g	42.76 g
- incl. saturated fats	0.75 g	4.81 g
Carbohydrate	14.66 g	94.50 g
- incl. sugar	3.45 g	22.25 g
Protein	1.53 g	9.85 g
Salt	0.228 g	1.468 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 **11** Soya **15** Wheat **24** Walnuts.

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the pumpkin in half, remove the seeds with a spoon, cut off the stalk and cut the pumpkin halves into 1 cm cubes.

Halve the onion, peel and cut into 1 cm wide wedges.

Pluck the leaves from the thyme and chop coarsely. Wash the lemon in hot water, dry it off and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Quarter the lemon.



Cook the pasta

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

Add the pasta to the boiling water and cook for around 3-5 min. until al dente.

Drain the pasta in a sieve.

Catch 50 ml of the pasta water and set aside.

While the pasta is cooking, remove the stalk from the romaine lettuce and cut the lettuce into strips.



Roast the vegetables

Place the pumpkin cubes and onion wedges separately on a baking tray with baking paper and mix the pumpkin cubes with half of the thyme, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Mix the onion with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*.

Place the baking tray in the oven for 15-20 min. until the pumpkin is soft.



Prepare the sauce

Add 1 tsp. [2 tsp.] olive oil and the juice of 1 [2] lemon wedges to a large bowl and mix together. Add the lettuce and mix well.

Season with salt* and pepper*.

After cooking time, add half of the diced pumpkin to a tall mixing bowl with "Hello Nutmeg" spice mix, lemon zest, half [all] of the cayenne pepper (warning: spicy!), 125 ml [250 ml] soy cooking cream, remaining thyme and 2 tbsp. [4 tbsp.] of the pasta water and purée with a hand blender until smooth.

Season the sauce with salt* and pepper*.



Candy walnuts

Heat a large frying pan over a medium heat, add the walnuts and 1 tsp. [2 tsp.] sugar* and stir gently until sugar has melted and everything is well mixed.

Set the nuts to one side.



Serve

Pour the sauce into the large frying pan from step 3, heat briefly, then add the cooked paccheri, the remaining pumpkin cubes and onion wedges and mix everything together.

Apportion the pasta with sauce onto plates, arrange salad on top, top with walnuts and cayenne pepper according to taste.

Enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

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



Pâtes paccheri à la sauce à la citrouille avec des noix confites et du piment de Cayenne

Végétalien • Beaucoup de légumes 30 – 40 minutes • 3.622 kJ/866 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Potimarron



Paccheri frais



Noix



Laitue romaine



Thym



Crème cuisine de soja



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Piment de Cayenne



Citron



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Sucre*, vinaigre de vin blanc*, huile*, sel*,
poivre*, huile d'olive*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 presse-purée, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Potimarron	1 x 400 g	1 x 800 g
Paccheri fraîches 15	1 x 250 g	1 x 500 g
Noix 24	1 x 20 g	1 x 40 g
Salade (romaine)	1 x 170 g	2 x 170 g
Thym	1 x 10 g **	1 x 10 g
Crème cuisine au soja 11	0.5 x 250 ml **	1 x 250 ml
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Poivre de Cayenne	0.5 x 2 g **	1 x 2 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g

Sucre*, vinaigre de vin blanc*, huile*, huile
Détails dans le texte d'olive*

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	562 kJ/134 kcal	3.622 kJ/866 kcal
Lipides	6.63 g	42.76 g
- dont acides gras saturés	0.75 g	4.81 g
Glucides	14.66 g	94.50 g
- dont sucre	3.45 g	22.25 g
Protéines	1.53 g	9.85 g
Sel	0.228 g	1.468 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 **11** soja **15** blé **24** noix

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



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper le potimarron en deux, retirer les graines à l'aide d'une cuillère, couper le pédoncule et couper les moitiés en dés d'1 cm.

Couper l'oignon en deux, l'éplucher puis le couper en tranches d'1 cm.

Arracher et hacher grossièrement les feuilles de thym. Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le **citron** en quatre.



Faire cuire les pâtes

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

Ajouter les pâtes dans l'eau bouillante et faire cuire environ 3 à 5 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Égoutter les pâtes dans une passoire.

Garder 50 ml de l'eau de cuisson des pâtes et mettre de côté.

Pendant que les pâtes cuisent, retirer le pédoncule de la laitue romaine et couper la laitue en lanières.



Cuire les légumes

Placer les dés de potimarron et les tranches d'oignon séparément sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et mélanger le potimarron avec la moitié du thym, 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Mélanger l'oignon à 0.5 cs [1 cs] d'huile*.

Enfourner la plaque de cuisson 15 à 20 min jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.



Préparer la sauce

Verser 1 cc [2 cc] d'huile d'olive et le jus de 1 [2] quartiers de citron dans un saladier et mélanger. Ajouter la salade et bien mélanger.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Après la cuisson, mettre la moitié des dés de potiron avec le mélange d'épices « Hello muscade », le zeste de citron, la moitié [la totalité] du piment de Cayenne (attention : piquant !), 125 ml [250 ml] de crème de soja, le reste de thym et 2 cs [4 cs] de l'eau des pâtes dans un récipient haut et réduire en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtenir une sauce lisse.

Saler* et poivrer* la sauce.



Noix confites

Chauffer une grande poêle à feu moyen, ajouter les noix et 1 cc [2 cc] de sucre*, puis remuer doucement jusqu'à ce que le sucre ait fondu et que tout soit bien mélangé.

Réserver les noix.



Dresser

Verser la sauce dans la grande poêle de l'étape 3, chauffer brièvement, puis ajouter les paccheri cuits, le reste des dés de potimarron et les tranches d'oignon et mélanger le tout.

Répartir les pâtes avec la sauce sur les assiettes, garnir de salade, de noix et de poivre de Cayenne selon les goûts.

Déguster avec le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !

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

