

# Pasta Verde mit würzigen Hefe-Cashew-Flakes Kräuter-Pesto und bunten Cherry-Tomaten

Vegan 20 – 30 Minuten • 884 kcal • Tag 3 kochen

33



Spaghetti



Cashewkerne



Hefeflocken



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten, bunt



Rucola



Pinienkerne



Basilikum



Basilikumpaste



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel,  
1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und  
1 kleine Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                        | 2P         | 4P        |
|------------------------|------------|-----------|
| Spaghetti <b>15)</b>   | 1 x 270 g  | 1 x 500 g |
| Cashewkerne <b>25)</b> | 2 x 20 g   | 4 x 20 g  |
| Hefeflocken            | 1 x 5 g    | 2 x 5 g   |
| Knoblauchzehe          | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |
| Cherry-Tomaten, bunt   | 1 x 150 g  | 1 x 300 g |
| Rucola                 | 1 x 50 g   | 1 x 100 g |
| Pinienkerne            | 1 x 10 g   | 1 x 20 g  |
| Basilikum              | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Basilikumpaste         | 1 x 15 ml  | 2 x 15 ml |

\*\*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. 300 g)  |
|-------------------------|----------------------|----------------------|
| Brennwert               | 1236 kJ/<br>296 kcal | 3697 kJ/<br>884 kcal |
| Fett                    | 12.98 g              | 38.82 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 2.22 g               | 6.63 g               |
| Kohlenhydrate           | 35.68 g              | 106.67 g             |
| – davon Zucker          | 2.77 g               | 8.28 g               |
| Eiweiss                 | 8.17 g               | 24.44 g              |
| Salz                    | 0.053 g              | 0.159 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: 15)** Weizen **25)** Kaschunüsse

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

1

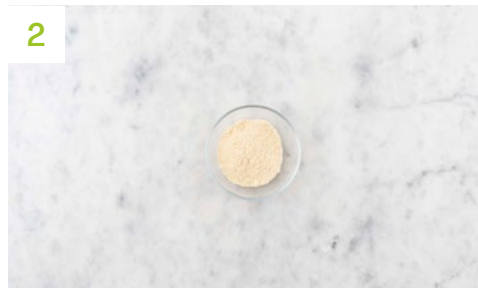


## Zu Beginn

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

Das **heisse Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen.

2



## Für die Cashew-Hefe-Flakes

**Cashewkerne**, **Hefeflocken** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** in einem hohen Rührgefäss mit dem Stabmixer fein mahlen.

**Cashewmischung** in eine kleine Schüssel füllen.

3



## Spaghetti kochen

**Spaghetti** in das **kochende Wasser\*** geben und für ca. 10 Min. bissfest garen.

**Pinienkerne** in einer kleinen Bratpfanne 2 – 3 Min. rösten, bis sie Farbe annehmen.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

4



## Für das Pesto

**Knoblauchzehe** abziehen und in das Rührgefäss aus Schritt 2 geben.

**Basilikum** samt feinen Stielen und die Hälfte vom **Rucola** ebenfalls in das Rührgefäss geben.

**Pinienkerne**, **Basilikumpaste**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***,

2 EL [4 EL] von der **Cashewmischung**,

4 EL [8 EL] **Olivenöl\*** und

4 EL [8 EL] vom **Nudelkochwasser\*** dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

5



## Spaghetti mischen

Fertig garte **Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser\*** auffangen.

**Spaghetti** sofort zurück in den Topf geben.

Mit aufgefangenem **Kochwasser\***, **Pesto** und **Cherry-Tomaten** im Topf einmal durchrühren.

6



## Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen, mit restlichem **Rucola** toppen, mit **Cashew-Hefe-Flakes** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!







# Pasta verde with yeast and cashew flakes, herb pesto and colourful cherry tomatoes

Vegan 20-30 minutes • 884 kcal • Cook on day 3

33



Spaghetti



Cashew nuts



Yeast flakes



Garlic clove



Mixed cherry tomatoes



Rocket



Pine nuts



Basil



Basil paste



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients from your kitchen\*

Olive oil\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl,  
1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve  
and 1 small frying pan.

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                       | 2P         | 4P        |
|-----------------------|------------|-----------|
| Spaghetti <b>15)</b>  | 1 x 270 g  | 1 x 500 g |
| Cashews <b>25)</b>    | 2 x 20 g   | 4 x 20 g  |
| Yeast flakes          | 1 x 5 g    | 2 x 5 g   |
| Garlic clove          | 1 x 4 g    | 2 x 4 g   |
| Mixed cherry tomatoes | 1 x 150 g  | 1 x 300 g |
| Rocket                | 1 x 50 g   | 1 x 100 g |
| Pine nuts             | 1 x 10 g   | 1 x 20 g  |
| Basil                 | 1 x 10 g** | 1 x 10 g  |
| Basil paste           | 1 x 15 ml  | 2 x 15 ml |

\*\*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. 670 g) |
|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Calories               | 1.236 kJ/<br>296 kcal | 3.697 kJ/<br>884 kcal   |
| Fat                    | 12.98 g               | 38.82 g                 |
| – incl. saturated fats | 2.22 g                | 6.63 g                  |
| Carbohydrate           | 35.68 g               | 106.67 g                |
| – incl. sugar          | 2.77 g                | 8.28 g                  |
| Protein                | 8.17 g                | 24.44 g                 |
| Salt                   | 0.053 g               | 0.159 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: 15)** Wheat **25)** Cashews.

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

1



## Get started

Heat **plenty of water\*** in the kettle.

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

2



## For the cashew yeast flakes

Finely grind **cashews**, yeast flakes and 0.25 tsp. **[0.5 tsp.] salt\*** in a tall mixing bowl using the hand blender.

Pour **cashew** mixture into a small bowl.

3



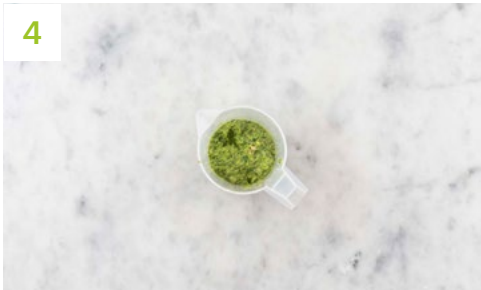
## Cook spaghetti

Put the **spaghetti** in the **boiling water\*** and cook for approx. 10 min. until al dente.

Toast pine nuts in a small frying pan for 2-3 min. until they take on colour.

Cut the **cherry tomatoes** in half.

4



## For the pesto

Peel garlic clove and add to mixing bowl from step 2.

Add **basil**, including fine stems, and half of the rocket to the mixing bowl as well.

Add the pine nuts, basil **paste**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder\***, 2 tbsp. **[4 tbsp.]** of the **cashew** mixture, 4 tbsp. **[8 tbsp.]** **olive oil\*** and 4 tbsp. **[8 tbsp.]** of the **pasta cooking water\*** and purée everything finely with a hand blender. Season with **salt\*** and **pepper\***.

5



## Mix the spaghetti

Drain the cooked **spaghetti** through a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the **cooking water\***.

Immediately return the **spaghetti** to the pot.

Stir together once in the pot with the **reserved cooking water\***, **pesto** and **cherry tomatoes**.

6



## Serve

Divide **spaghetti** among plates, top with remaining **rocket**, sprinkle with **cashew and yeast flakes** 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Pâtes vertes recouvertes de noix de cajou avec un pesto au basilic et des tomates cerises multicolores

Végétalien 20 – 30 minutes • 884 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Spaghetti



Noix de cajou



Flocons de levure



Gousse d'ail



Tomates cerises multicolores



Roquette



Pignons de pin



Basilic



Pâte de basilic



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

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

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 bol, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 petite poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

|                              | 2 portions | 4 portions |
|------------------------------|------------|------------|
| Spaghetti (15)               | 1 x 270 g  | 1 x 500 g  |
| Noix de cajou (25)           | 2 x 20 g   | 4 x 20 g   |
| Flocons de levure            | 1 x 5 g    | 2 x 5 g    |
| Gousse d'ail                 | 1 x 4 g    | 2 x 4 g    |
| Tomates cerises multicolores | 1 x 150 g  | 1 x 300 g  |
| Roquette                     | 1 x 50 g   | 1 x 100 g  |
| Pignons de pin               | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |
| Basilic                      | 1 x 10 g** | 1 x 10 g   |
| Pâte de basilic              | 1 x 15 ml  | 2 x 15 ml  |

\*\*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. 300 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique           | 1.236 kJ / 296 kcal | 3.697 kJ / 884 kcal  |
| Lipides                    | 12.98 g             | 38.82 g              |
| – dont acides gras saturés | 2.22 g              | 6.63 g               |
| Glucides                   | 35.68 g             | 106.67 g             |
| – dont sucre               | 2.77 g              | 8.28 g               |
| Protéines                  | 8.17 g              | 24.44 g              |
| Sel                        | 0.053 g             | 0.159 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 : 15)** blé **25)** noix de cajou

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

1

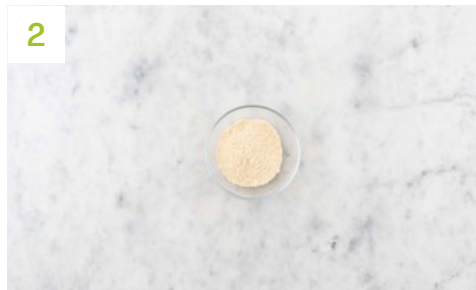


### Pour commencer

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

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

2



### Pour les flocons de noix de cajou et de levure

Moudre finement les **noix de cajou**, les **flocons de levure** et 0.25 cc [0.5 cc] de **sel\*** dans un bol mélangeur avec un mixeur.

Verser le mélange de **noix de cajou** dans un bol.

3



### Cuire les spaghetti

Verser les **spaghetti** dans l'**eau\* bouillante** et laisser cuire env. 10 min pour qu'elles soient al dente.

Faire griller les **pignons de pin** dans une petite poêle 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils se colorent.

Couper les **tomates cerises** en deux.

4



### Pour le pesto

Éplucher la gousse d'**ail** et la mettre dans le bol mélangeur de l'étape 2.

Mettre le **basilic** (feuilles et tiges) et la moitié de la **roquette** dans le bol mélangeur.

Ajouter les **pignons**, la **pâte de basilic**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\***, 2 cs [4 cs] du **mélange de noix de cajou**, 4 cs [8 cs] d'**huile d'olive\*** et 4 cs [8 cs] d'**eau\* de cuisson des pâtes** et réduire le tout en fine purée à l'aide d'un mixeur. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.

5



### Mélanger les spaghetti

Égoutter les **spaghetti** cuits dans une passoire et conserver 50 ml [100 ml] d'**eau\* de cuisson**.

Remettre immédiatement les **spaghetti** dans la casserole.

Mélanger le **pesto** et les **tomates cerises** dans la casserole avec l'**eau\* de cuisson** récupérée.

6



### Dresser

Répartir les **spaghetti** dans les assiettes, garnir avec le reste de **roquette**, parsemer de **flocons de levure** et de **noix de cajou** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

