

Penne mit Basilikumsauce und Ofengemüse getoppt mit Pinienkernen und Hartkäse

Vegetarisch **Family** 30 – 40 Minuten • 3.451 kj/825 kcal • Tag 3 kochen



Penne



Halbrahm



Basilikum



Eschalotte



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Pinienkerne



Zucchini



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



getrocknete Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 Knoblauchpresse, 1 kleinen Topf, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g**	1 x 4 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pinienkerne 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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

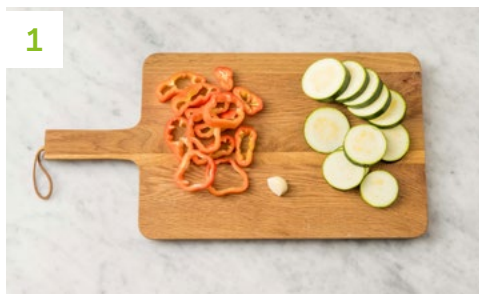
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	776 kJ/185 kcal	3.451 kJ/825 kcal
Fett	6.04 g	26.90 g
- davon ges. Fettsäuren	2.54 g	11.30 g
Kohlenhydrate	25.51 g	113.54 g
- davon Zucker	3.81 g	16.96 g
Eiweiss	6.30 g	28.03 g
Salz	0.362 g	1.612 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 **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) **7)** Schalenfrüchte.

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



Für das Gemüse

Einen grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

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

Spitzpeperoni in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Für die Sauce

Eschalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Getrocknete Tomaten fein hacken.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen.

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, **Basilikumblätter** (etwas für die Dekoration beiseitestellen), 50 ml [**100 ml**] **Wasser***, 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** mit einem Stabmixer mixen.



Gemüse backen

Zucchini und **Peperoni** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für die **Pinienkerne** lassen), **Knoblauch** dazupressen und alles vorsichtig mit 1 EL [**2 EL**] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Alles zusammen im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und leicht gebräunt ist.



Sauce kochen

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

Zwiebel und **getrocknete Tomaten** hinzufügen und ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit vorbereitetem **Rahmmix** ablöschen, ca. 1 Min. kochen.

Pasta durch ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den grossen Topf geben.

Sauce zu der **Pasta** in den Topf geben, die Hälfte vom **Hartkäse** hinzufügen und gut vermengen.



Pasta kochen

Pasta im grossen Topf für ca. 11 Min. bissfest garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

In den letzten 5 Minuten der **Gemüse**-Backzeit die **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.



Anrichten

Pasta mit **Sauce** auf Tellern anrichten und mit dem **Ofengemüse**, restlichem **Hartkäse** und **Pinienkernen** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Penne with basil sauce and baked vegetables topped with pine nuts and hard cheese

Vegetarian Family 30-40 minutes • 3.451 kj/825 kcal • Cook on day 3



Penne



Single cream



Basil



Shallot



Red pointed peppers



Garlic cloves



Grated hard cheese



Pine nuts



Courgette



"Hello Buon Appetito" spice mix



Dried tomatoes



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

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

What you need

1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 garlic press, 1 small pot, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2p	4P
Penne 1	1 x 270 g	1 x 500 g
Single cream 5	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g**	1 x 4 g
Hard cheese, grated 5	1 x 40 g	2 x 40 g
Pine nuts 7	1 x 10 g	2 x 10 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g

Water*, oil*, vegetable stock powder*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
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

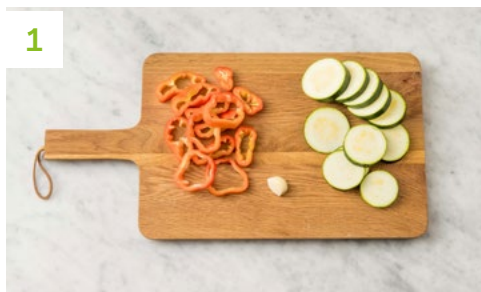
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	776 kJ/185 kcal	3.451 kJ/825 kcal
Fat	6.04 g	26.90 g
- incl. saturated fats	2.54 g	11.30 g
Carbohydrate	25.51 g	113.54 g
- incl. sugar	3.81 g	16.96 g
Protein	6.30 g	28.03 g
Salt	0.362 g	1.612 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 **5**) Milk or milk products (including lactose) **7**) Nuts.

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



For the vegetables

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, and bring to the boil.

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

Cut the pointed pepper into rings 1 cm thick.

Peel the garlic.

Cut off the ends of the courgette and cut into slices 1 cm thick.



Bake vegetables

Spread the courgette and peppers on a baking tray lined with baking paper (leaving some space for the pine nuts), press the garlic on it and gently mix everything with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, a little salt* and pepper*.

Bake everything together in the oven for 15-20 minutes until the vegetables are soft and lightly browned.



Cook pasta

Cook the pasta in large pot for about 11 minutes until al dente.

In the meantime, proceed with the recipe.

In the last 5 minutes of the vegetable baking time, add the pine nuts to the baking tray.



For the sauce

Halve, peel and finely chop the shallot.

Finely chop the dried tomatoes.

Pluck the leaves from the basil.

In a tall mixing bowl, blend the single cream, basil leaves (set some aside for decoration), 50 ml [100 ml] water*, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and "Hello Buon Appetito" spice mix with a hand blender.



Cook sauce

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

Add the onion and dried tomatoes and sauté for about 1 minute.

Deglaze the with prepared cream mixture and cook for about 1 minute.

Then drain the vegetables in a sieve and return them to the large pot.

Add the sauce to pasta in the pot, add half of the hard cheese and mix well.



Serve

Arrange the pasta with sauce on plates and top with the oven vegetables, remaining hard cheese and pine nuts.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Penne avec sauce au basilic et légumes au four recouvertes de pignons de pin et de fromage à pâte dure

Végétarien Family 30 – 40 minutes • 3.451 kj/825 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Penne



Crème demi-écrémée



Basilic



Échalote



Poivron long rouge



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure râpé



Pignons



Courgette



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Tomates séchées



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi
Eau*, sel*, poivre*, huile*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 saladier, 1 mixeur, 1 presse-ail, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Penne 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g **	1 x 4 g
Fromage râpé 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pignons de pin 7)	1 x 10 g	2 x 10 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Eau*, huile*, 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

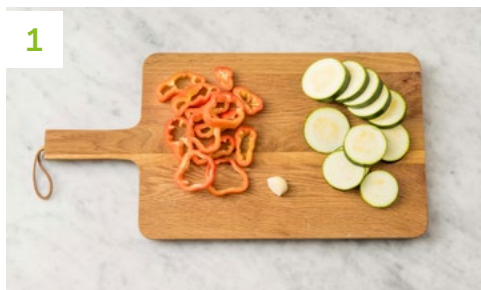
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	776 kJ/185 kcal	3.451 kJ/825 kcal
Lipides	6.04 g	26.90 g
- dont acides gras saturés	2.54 g	11.30 g
Glucides	25.51 g	113.54 g
- dont sucre	3.81 g	16.96 g
Protéines	6.30 g	28.03 g
Sel	0.362 g	1.612 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 **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **7)** fruits à coque :

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



Pour les légumes

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

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Couper le poivron long en rondelles d'1 cm d'épaisseur.

Peler l'ail.

Retirer les extrémités de la courgette et la couper en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.



Pour la sauce

Couper l'échalote en deux, peler et hacher finement.

Hacher finement les tomates séchées.

Arracher les feuilles de basilic.

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, les feuilles de basilic (en mettre un peu de côté pour la décoration), 50 ml [100 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » avec un mixeur.



Cuire les légumes

Étaler les courgettes et les poivrons sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (en laissant un peu de place pour les pignons), ajouter l'ail et mélanger soigneusement le tout avec 1 cs [2 cs] d'huile*, un peu de sel* et de poivre*.

Faire cuire les légumes dans le four préchauffé 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.



Faire cuire la sauce

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

Ajouter l'oignon et les tomates séchées et faire revenir environ 1 minute.

Déglacer avec le mélange de crème préparé, faire cuire environ 1 min.

Égoutter les pâtes dans une passoire, puis remettre dans la grande casserole.

Ajouter la sauce aux pâtes dans la casserole, ajouter la moitié du fromage à pâte dure et bien mélanger.



Faire cuire les pâtes

Faire cuire les pâtes dans la grande casserole environ 11 min. jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Continuer pendant ce temps la recette.

Ajouter les pignons de pin sur la plaque de four pour les 5 dernières minutes de la cuisson des légumes.



Dresser

Disposer les pâtes avec la sauce dans des assiettes et garnir avec les légumes du four, le reste du fromage à pâte dure et les pignons.

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 !

