

Penne mit Basilikumsauce und Ofengemüse getoppt mit Pinienkernen und Hartkäse

Vegetarisch **Family** 30 – 40 Minuten • 4.240 kj/1.014 kcal • Tag 3 kochen

7



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.

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 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Halbrahm 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
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 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pinienkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Öl*, Wasser*, 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	831 kJ/199 kcal	4240 kJ/1014 kcal
Fett	8.74 g	44.58 g
– davon ges. Fettsäuren	1.25 g	6.37 g
Kohlenhydrate	22.82 g	116.37 g
– davon Zucker	3.06 g	15.61 g
Eiweiss	6.51 g	33.18 g
Salz	0.358 g	1.827 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) **8)** Eier **15)** Weizen.

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



Für das Gemüse

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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.



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.



Pasta kochen

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

In den letzten 2 Min. der **Gemüse**-Backzeit die **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.



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.



Sauce kochen

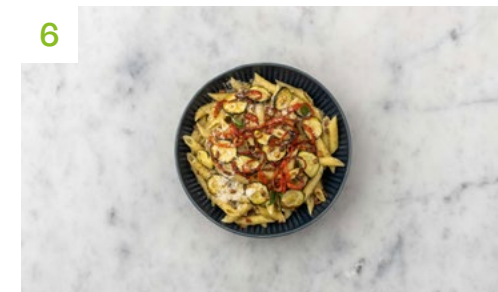
In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

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.



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 • 4.240 kj/1.014 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.

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 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Single cream 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g**	1 x 4 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Pine nuts	1 x 20 g	2 x 20 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 2 g	1 x 4 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Oil*, 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

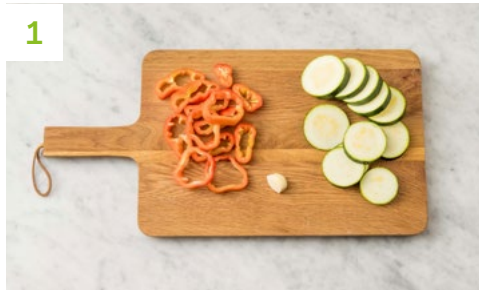
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	831 kJ/199 kcal	4.240 kJ/1.014 kcal
Fat	8.74 g	44.58 g
- incl. saturated fats	1.25 g	6.37 g
Carbohydrate	22.82 g	116.37 g
- incl. sugar	3.06 g	15.61 g
Protein	6.51 g	33.18 g
Salt	0.358 g	1.827 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) **8**) Eggs **15**) Wheat.

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



For the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

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 courgette into slices 1 cm thick.



Roast the 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 the pasta

Cook the pasta in large pot for about 11 minutes until al dente. In the meantime, continue with the recipe.

In the last 2 min. of the vegetable baking time, add the pine nuts to the baking tray.



For the sauce

Halve, peel and finely chop the shallots.

Finely chop the dried tomatoes.

Pluck the leaves from the basil.

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix 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.



Cook the 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

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

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!



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

Végétarien Famille 30 – 40 minutes • 4.240 kj/1.014 kcal • Consommer dans les 3 jours

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.

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 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Crème demi-écrémée 7	1 x 200 g	2 x 200 g
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 à pâte dure râpé 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Pignons de pin	1 x 20 g	2 x 20 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Huile*, 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	831 kJ/199 kcal	4.240 kJ/1.014 kcal
Lipides	8.74 g	44.58 g
- dont acides gras saturés	1.25 g	6.37 g
Glucides	22.82 g	116.37 g
- dont sucre	3.06 g	15.61 g
Protéines	6.51 g	33.18 g
Sel	0.358 g	1.827 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) **8** oeufs **15** blé.

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



Pour les légumes

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

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

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

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 en deux, éplucher et hacher finement l'échalote.

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 la courgette et le poivron 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.



Préparer 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. Pendant ce temps, continuer la recette.

Ajouter les pignons de pin sur la plaque de four pour les 2 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 !

