

# Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Cherry-Tomaten, Babyspinat und Pinienkernen

Vegetarisch Family 20 – 30 Minuten • 3.939 kj/941 kcal • Tag 3 kochen

11



Spaghetti



Pinienkerne



Eschalotte



Knoblauchzehe



Babyspinat



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Doppelrahmfrischkäse



geriebener Hartkäse



Cherry-Tomaten



Mozzarella



Schnittlauch



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

Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

2 grosse Töpfe, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Stabmixer

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Pinienkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Babyspinat	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Doppelrahmfrischkäse <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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	640 kJ/153 kcal	3939 kJ/941 kcal
Fett	6.41 g	39.46 g
– davon ges. Fettsäuren	2.09 g	12.88 g
Kohlenhydrate	16.84 g	103.66 g
– davon Zucker	1.49 g	9.19 g
Eiweiss	6.57 g	40.42 g
Salz	0.405 g	2.493 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 **10** Sellerie **15** Weizen.

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



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Eschalotte** halbieren, abziehen und grob würfeln.

**Knoblauch** abziehen und vierteln.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Schnittlauch** grob hacken.

**Mozzarella** in kleine Stücke **zerreissen**.



## Für die Sauce

Mit „Hello Muskat“, 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Schnittlauch** und 100 ml [200 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Spinat** portionsweise dazu geben und zusammenfallen lassen.

**Tipp**: Du kannst statt **Wasser\*** auch **Kochwasser\*** von den **Spaghetti** abmessen und verwenden.



## Spaghetti kochen

**Spaghetti** in den Topf mit **kochendem Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen.

Danach durch ein Sieb abgiessen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Sauce pürieren

**Frischkäse** und **geriebenen Hartkäse** zur **Sauce** geben und die **Sauce** im Topf mit einem Stabmixer pürieren.

Abgetropfte **Spaghetti**, **Cherry-Tomaten** und **zerrissenen Mozzarella** vorsichtig unterheben.

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

**Tipp**: Du kannst die **Cherry-Tomaten** auch erst zum **Schluss** auf den Teller geben.

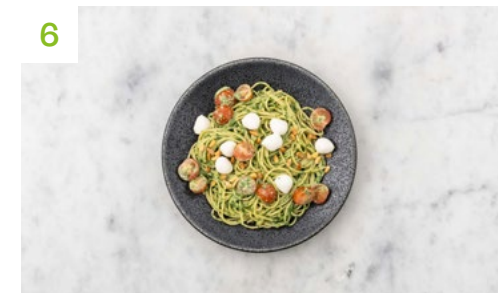


## Pinienkerne rösten

**Pinienkerne** in einem zweiten grossen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Knoblauch** und **Eschalottenwürfel** dazu geben und beides 1 – 2 Min. anschwitzen.



## Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen.

Mit **Pinienkernen** toppen.

## 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!



# Popeye spaghetti with mozzarella confetti, cherry tomatoes, baby spinach and pine nuts

Vegetarian Family 20-30 minutes • 3.939 kj/941 kcal • Cook on day 3

11



Spaghetti



Pine nuts



Shallots



Garlic clove



Baby spinach



“Hello Nutmeg” spice mix



Double cream cheese



Grated hard cheese



Cherry tomatoes



Mozzarella



Chives



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

### Good to have at hand

Salt\*, pepper\*, water\*, oil\*, vegetable stock powder\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

## What you need

2 large pots, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 hand blender

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Pine nuts	1 x 10 g	1 x 20 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Baby spinach	1 x 150 g	1 x 300 g
Spice mix "Hello Nutmeg" <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Double cream cheese <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Water*, oil*, 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	640 kJ/153 kcal	3.939 kJ/941 kcal
Fat	6.41 g	39.46 g
- incl. saturated fats	2.09 g	12.88 g
Carbohydrate	16.84 g	103.66 g
- incl. sugar	1.49 g	9.19 g
Protein	6.57 g	40.42 g
Salt	0.405 g	2.493 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 **10**) Celery **15**) Wheat.

(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.

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

In the meantime, halve, peel and roughly dice the shallot.

Peel and quarter the garlic.

Halve the cherry tomatoes.

Roughly chop the chives.

Tear mozzarella into small pieces.



## Cook spaghetti

Add the spaghetti to the pot of boiling water and cook for 10-11 min. until al dente.

Then drain with a sieve.

In the meantime, proceed with the recipe.



## Toast pine nuts

Toast pine nuts in a second large pot without fat for 1-2 min., then remove them.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the pot.

Add garlic and diced shallot and sauté for 1-2 min.



## For the sauce

Deglaze with "Hello Nutmeg", 6 g [12 g] vegetable stock powder\*, chives and 100 ml [200 ml] water\*.

Add spinach portion-by-portion and let it wilt.

**Tip:** Instead of water\* you can also save some cooking water\* from the spaghetti and use this.



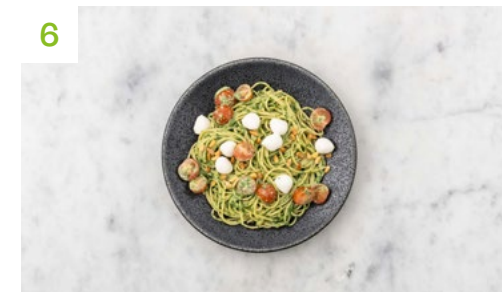
## Purée sauce

Add cream cheese and grated hard cheese to the sauce and purée the sauce in the pot with a hand blender.

Carefully mix in drained spaghetti, cherry tomatoes and mozzarella pieces.

Season with salt\* and pepper\*.

**Tip:** Alternatively, you can add the cherry tomatoes to the plates when serving.



## Serve

Apportion spaghetti onto plates. Top with 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Spaghetti à la Popeye avec de la mozzarella confetti, des tomates cerises, des pousses d'épinards et des pignons de pin

Végétarien **Famille** 20 – 30 minutes • 3.939 kj/941 kcal • Consommer dans les 3 jours

11



Spaghetti



Pignons de pin



Échalotes



Gousse d'ail



Pousses d'épinard



Mélange d'épices  
« Hello muscade »



Fromage frais



double crème



Tomates cerises



Mozzarella



Ciboulette



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
sel\*, poivre\*, eau\*, huile\*, bouillon de légumes  
en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ce dont vous avez besoin

2 grandes poêles, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 mixeur.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Pignons de pin	1 x 10 g	1 x 20 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Fromage frais double crème <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella <b>7</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 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	640 kJ/153 kcal	3.939 kJ/941 kcal
Lipides	6.41 g	39.46 g
- dont acides gras saturés	2.09 g	12.88 g
Glucides	16.84 g	103.66 g
- dont sucre	1.49 g	9.19 g
Protéines	6.57 g	40.42 g
Sel	0.405 g	2.493 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** œufs **10** céréales **15** blé.

(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.

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

Pendant ce temps, couper en deux, éplucher et débiter finement l'échalote.

Peler l'ail et le couper en quatre.

Couper les tomates cerises en deux.

Hacher grossièrement la ciboulette.

Déchirer la mozzarella en petits morceaux.



### Pour la sauce

Déglacer avec « Hello muscade », 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre\*, de la ciboulette et 100 ml [200 ml] d'eau\*.

Ajouter portion par portion les épinards et laisser réduire.

**Astuce :** vous pouvez utiliser de l'eau de cuisson\* des spaghetti à la place de l'eau\*.



### Cuire les spaghetti

Mettre les spaghetti dans la casserole d'eau bouillante et laisser cuire pendant 10 à 11 minutes.

Égoutter ensuite dans une passoire.

Continuer pendant ce temps la recette.



### Réduire la sauce en purée

Ajouter le fromage frais et le fromage râpé à la sauce et mixer la sauce dans la casserole à l'aide d'un mixeur.

Ajouter les spaghetti égouttés, les tomates cerises et la mozzarella en morceaux et mélanger.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

**Astuce :** vous pouvez également ne mettre les tomates cerises qu'à la fin sur les assiettes.

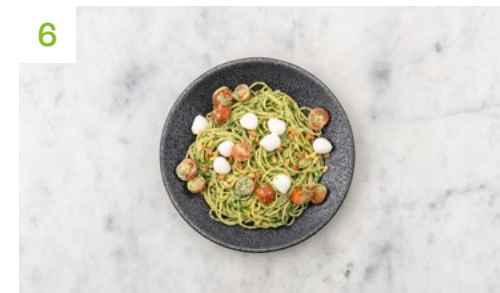


### Griller les pignons de pin

Griller les pignons de pin dans une deuxième grande casserole sans ajouter de matière grasse 1 à 2 min. Retirer du feu.

Dans la casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Ajouter l'ail et les dés d'échalote et faire blondir 1 à 2 min.



### Dresser

Servir les spaghetti dans les assiettes.

Recouvrir de pignons de pin.

### 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) !

