

Rigatoni Romesco mit Mandeln Kalamata-Oliven und Basilikum

Vegan 30 – 40 Minuten • 4313 kj/1031 kcal • Tag 3 kochen

33



rote Peperoni



Knoblauchzehe



Mandeln



Tomaten



Kalamata-Oliven



Rigatoni



Basilikum



Babypinac



Gewürzmischung
"Harissa"



Worcester Sauce



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

Gut, im Haus zu haben

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Mandeln 22	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Kalamata-Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Rigatoni 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 2 g	1 x 4 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	1060 kJ/253 kcal	4313 kJ/1031 kcal
Fett	12.81 g	52.15 g
- davon ges. Fettsäuren	1.62 g	6.60 g
Kohlenhydrate	26.46 g	107.68 g
- davon Zucker	3.62 g	14.72 g
Eiweiss	6.91 g	28.11 g
Salz	0.475 g	1.934 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 22) Mandeln.

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



Peperoni rösten

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Peperoni** in 1 cm grosse Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit etwas **Olivenöl*** beträufeln und mit der **Gewürzmischung „Hello Harissa“**, 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Knoblauchzehe mit auf das Backblech legen und alles für 15 – 20 Min. im Ofen backen.



Sauce vorbereiten

Nach der Garzeit des **Gemüses**, **Knoblauch** aus der Schale drücken und zusammen mit **gerösteter Paprika**, **Tomaten**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Worcester Sauce**, **Mandeln** und 4 EL [6 EL] **Olivenöl*** in ein hohes Rührgefäss geben.

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.



Kleine Vorbereitung

Währenddessen in einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Oliven grob hacken. **Spinat** grob hacken.

Basilikumblätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden.



Sauce zubereiten

Inhalt mit Hilfe eines Stabmixers zu einer glatten **Sauce** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Wenn die Sauce zu dick ist, kannst Du nach und nach etwas von dem abgenommenem Kochwasser zugeben und erneut pürieren, bis die Sauce die richtige Konsistenz hat.

Die **Romesco-Sauce** in den Topf zu den **Rigatoni** geben und gut vermengen.

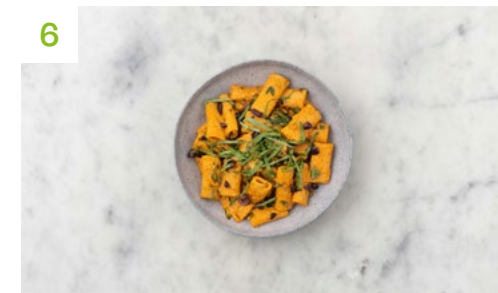


Pasta kochen

Rigatoni in den grossen Topf geben und für 8 – 10 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit **Pasta** durch ein Sieb abgiessen. Dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Pasta zusammen mit dem **gehackten Spinat** und etwas **Olivenöl*** zurück in den Topf geben und kurz vermengen.



Anrichten

Pasta auf einem tiefen Teller anrichten und mit **Kalamata-Oliven** und **Basilikum** garnieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Rigatoni romesco with almonds, kalamata olives and basil

Vegan 30-40 minutes • 4.313 kj/1.031 kcal • Cook on day 3



Red pepper



Garlic clove



Almonds



Tomatoes



Kalamata olives



Rigatoni



Basil



Baby spinach



“Harissa” spice mix



Worcester sauce



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

Good to have at hand

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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Almonds 22	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomatoes	1 x 100 g	2 x 100 g
Kalamata olives	1 x 70 g	2 x 70 g
Rigatoni 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
"Harissa" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Worcester sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Olive 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	1.060 kJ/253 kcal	4.313 kJ/1.031 kcal
Fat	12.81 g	52.15 g
- incl. saturated fats	1.62 g	6.60 g
Carbohydrate	26.46 g	107.68 g
- incl. sugar	3.62 g	14.72 g
Protein	6.91 g	28.11 g
Salt	0.475 g	1.934 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 **22** Almonds.

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



Roast peppers

Preheat the oven to 240 °C top/bottom heat (220 °C fan oven).

Cut pepper in half, remove core, cut pepper into 1 cm cubes and put on a baking tray lined with baking paper.

Drizzle with a little olive oil* and season with "Hello Harissa" spice mix, 1 pinch of salt* and pepper*.

Add garlic cloves to the baking tray and bake everything in the oven for 15-20 min.



Get prepped

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

Cut the tomatoes in half, remove the stalk and cut into 1 cm cubes.

Coarsely chop the olives. Coarsely chop spinach.

Pluck basil leaves and cut into thin strips.



Cook the pasta

Cook rigatoni in the large pot for 8-10 minutes until al dente.

Drain the pasta in a sieve when cooked.

Keep 100 ml [200 ml] of the cooking water.

Return the pasta to the pot with the chopped spinach and a little olive oil* and mix together briefly.



Prepare the sauce

After the vegetables have been cooked, press the garlic to remove the skin and put it into a tall mixing bowl along with the roasted peppers, tomatoes, 4 g [8 g] vegetable stock powder*, Worcester sauce, almonds, and 4 tbsp. [6 tbsp.] olive oil*.

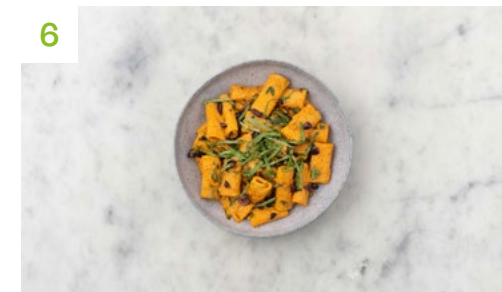


Prepare the sauce

Purée contents to a smooth sauce using a hand blender. Season with salt* and pepper*.

Tip: If the sauce is too thick, you can gradually add a little of the cooking water that you saved and purée it again until the sauce has the right consistency.

Add the romesco sauce to the pot with the rigatoni and mix well.



Serve

Serve pasta on a deep plate and garnish with kalamata olives and basil.

Bon appetit!

Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground chilli. Go easy on it!

Love HelloFresh?

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



Rigatoni Romesco aux amandes, olives de Kalamata et basilic

Végétalien 30 – 40 minutes • 4.313 kj/1.031 kcal • Cuisiner au 3e jour

33



Poivron rouge



Gousse d'ail



Amandes



Tomates



Olives de Kalamata



Rigatoni



Basilic



Pousses d'épinards



Mélange d'épices « Harissa »



Sauce Worcester



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 bol mélangeur haut, 1 mixeur et 1 passoire

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Amandes 22)	3 x 20 g	6 x 20 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Olives de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Rigatoni 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 2 g	1 x 4 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, Sel*, poivre*	Détails dans le texte 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	1.060 kJ/253 kcal	4.313 kJ/1.031 kcal
Lipides	12.81 g	52.15 g
- dont acides gras saturés	1.62 g	6.60 g
Glucides	26.46 g	107.68 g
- dont sucre	3.62 g	14.72 g
Protéines	6.91 g	28.11 g
Sel	0.475 g	1.934 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 **22)** amandes.

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



Faire griller les poivrons

Préchauffer le four à 240 °C (220 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper les poivrons en deux, retirer le cœur, couper les poivrons en cubes de 1 cm et les placer sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Arroser d'un peu d'huile d'olive* et assaisonner avec le mélange d'épices « Hello Harissa », 1 pincée de sel* et du poivre*.

Déposer également la gousse d'ail sur la plaque de cuisson et enfourner le tout 15 à 20 min.



Petite préparation

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

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en dés d'env. 1 cm.

Hacher grossièrement les olives. Hacher grossièrement les épinards.

Arracher les feuilles de basilic et couper en fines bandelettes.



Faire cuire les pâtes

Mettre les rigatoni dans la grande casserole et les faire cuire 8 à 10 min en les gardant croquants.

Égoutter les pâtes dans la passoire une fois la cuisson terminée.

Conserver 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson.

Remettre les pâtes dans la casserole avec les épinards hachés et un peu d'huile d'olive*, mélanger brièvement.



Préparer la sauce

Après la cuisson des légumes, presser l'ail hors de sa peau et le mettre dans un récipient à fond haut avec le poivron grillé, les tomates, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, la sauce Worcester, les amandes et 4 cs [6 cs] d'huile d'olive*.



Préparer la sauce

Réduire le contenu en purée à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Astuce : Si la sauce est trop épaisse, vous pouvez ajouter petit à petit un peu de l'eau de cuisson que vous avez retirée et la réduire à nouveau en purée jusqu'à ce que la sauce ait la bonne consistance.

Verser la sauce romesco dans la casserole avec les rigatoni et bien mélanger.



Dresser

Dresser les pâtes dans une assiette creuse et garnir d'olives de Kalamata et de basilic.

Bon appétit !

Harissa

La harissa est un mélange d'épices originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

