

Spaghetti mit cremiger Peperonisauce getopft mit Pinienkernen, Hartkäse und Basilikum

Vegetarisch Family 25– 35 Minuten • 3.619 kj/865 kcal • Tag 3 kochen

9



Spaghetti



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



Eschalotte



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Doppelrahmfrischkäse



Pinienkerne



Hartkäse geraspelt



Basilikum



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Doppelrahmfrischkäse 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pinienkerne 7)	2 x 10 g	4 x 10 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*	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	714 kJ/171 kcal	3.619 kJ/865 kcal
Fett	7.33 g	37.18 g
- davon ges. Fettsäuren	3.57 g	18.10 g
Kohlenhydrate	20.54 g	104.16 g
- davon Zucker	2.88 g	14.61 g
Eiweiss	5.20 g	26.35 g
Salz	0.399 g	2.025 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 5) Milch 7) Schalenfrüchte.



Gemüse schneiden

Spitzpeperoni längs halbieren, **Kerne** und Strunk entfernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Stücke schneiden.

Eschalotte abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.



Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem grossen Topf ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Herausnehmen und in eine kleine Schüssel füllen.



Für die Sauce

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen, **Peperoni**, **Eschalotte** und **Knoblauchhälften** darin 8 – 10 Min. anrösten, bis die **Peperoni** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren.



Spaghetti kochen

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

Spaghetti darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.



Sauce fertigstellen

Wenn das **Gemüse** weich ist, Topf vom Herd nehmen, 50 ml [100 ml] **Wasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **Frischkäse** dazugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Fertig **gegarte Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen, in den Topf mit der Sauce geben und durchmischen.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen, mit **Pinienkernen**, **Hartkäse-Flakes** und **Basilikumblättern** toppen und geniessen.

En Guete!

Spaghetti with creamy paprika sauce topped with pine nuts, hard cheese and basil

Vegetarian Family 25 – 35 minutes • 3.619 kj/865 kcal • Cook on day 3

9



Spaghetti



Red pointed pepper



Garlic cloves



Shallot



“Hello Paprika” spice mix



Double cream cheese



Pine nuts



Hard cheese, grated



Basil



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Double cream cheese 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pine nuts 7)	2 x 10 g	4 x 10 g
Hard cheese, grated 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Vegetable stock powder*, oil*, water*	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. 1000g)
Calories	714 kJ/171 kcal	3.619 kJ/865 kcal
Fat	7.33 g	37.18 g
- incl. saturated fats	3.57 g	18.10 g
Carbohydrate	20.54 g	104.16 g
- incl. sugar	2.88 g	14.61 g
Protein	5.20 g	26.35 g
Salt	0.399 g	2.025 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 5) Milk 7) Nuts.



Chop vegetables

Halve **pointed pepper** lengthways, remove stalk and core, and cut **pepper halves** into 2 cm pieces.

Peel and finely dice the **shallot**.

Peel and halve **garlic**.



Roast pine nuts

Toast **pine nuts** in a large pot without adding fat until fragrant and lightly browned. Remove and transfer to a small bowl.



For the sauce

In same pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on medium heat and sauté **peppers, shallot** and **garlic** halves for 8-10 min. until **peppers** are soft. Stir occasionally.



Cook spaghetti

Fill a second large pot with plenty of **hot water***, add **salt*** and bring to the boil. Cook **spaghetti** for 7-8 min. until al dente.

Cut **basil leaves** into strips.



Finish sauce

When the **vegetables** are soft, remove pot from the heat, add 50 ml [100 ml] **water***, 4 g [8 g] **vegetable stock powder***, "**Hello Paprika**" **spice mix** and **cream cheese**, and **purée** finely with a hand blender.

Drain **cooked spaghetti** through a sieve, add to the pot with the **sauce** and mix well.



Serve

Apportion **spaghetti** onto plates, top with **pine nuts, hard cheese flakes** and **basil leaves** and enjoy.

Bon appetit!



Spaghetti avec une sauce crémeuse au poivron recouverts de pignons, fromage à pâte dure et basilic

Végétarien Family 25 – 35 minutes • 3.619 kj/865 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Spaghetti



Poivron long rouge



Gousse d'ail



Échalote



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Fromage frais
double crème



Pignons de pin



Fromage à pâte dure râpé



Basilic



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

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

C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Poivrons longs rouges	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage frais double crème 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pignons de pin 7)	2 x 10 g	4 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez 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	714 kJ/171 kcal	3.619 kJ/865 kcal
Lipides	7.33 g	37.18 g
- dont acides gras saturés	3.57 g	18.10 g
Glucides	20.54 g	104.16 g
- dont sucre	2.88 g	14.61 g
Protéines	5.20 g	26.35 g
Sel	0.399 g	2.025 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 5) lait 7) fruits à coque.



1 Couper les légumes

Couper les **poivrons longs** en deux dans la longueur retirer la partie dure et les graines, puis débiter en dés de 2 cm.

Peler et couper l'**échalote** en gros dés.

Peler l'**ail** et le couper en deux.



2 Griller les pignons de pin

Faire griller les **pignons** dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'ils dégagent une odeur agréable et dorent légèrement. Sortir de la casserole et réserver dans un bol.



3 Pour la sauce

Dans la même casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et faire revenir les dés de **poivron**, l'**échalote** et les moitiés d'ail 8 à 10 min. jusqu'à ce que le **poivron** soit tendre. Remuer de temps en temps.



4 Cuire les spaghetti

Remplir une deuxième grande casserole d'**eau* chaude**, **saler*** et porter à ébullition. Faire cuire les **spaghetti** 7 à 8 min. jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Couper les feuilles de **basilic** en lamelles.



5 Préparer la sauce

Lorsque les **légumes** sont tendres, retirer du feu, ajouter 50 ml [100 ml] d'**eau***, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre***, le **mélange d'épices « Hello Paprika »** et le **fromage frais** et réduire en purée fine avec un mixeur.

Égoutter les **spaghetti cuits** dans une passoire, remettre dans la casserole avec la **sauce** et mélanger bien.



6 Dresser

Répartir les **spaghetti** dans les assiettes, **parsemer de pignons**, de copeaux de **fromage** et de feuilles de **basilic** et déguster.

Bon appétit !