

Spaghetti mit selbst gemachter Peperonicremesauce getoppt mit Pinienkernen, Hartkäse und Basilikum

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 3909 kj/934 kcal • Tag 3 kochen

1



Spaghetti



rote Spitzpeperoni



Knoblauchzehe



Eschalotte



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Doppelrahmfrischkäse



Pinienkerne



Hartkäse geraspelt



Basilikum



Natürlicher
Geschmack

- 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.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pinienkerne	1 x 20 g	2 x 20 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 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	742 kJ/177 kcal	3909 kJ/934 kcal
Fett	7.57 g	39.89 g
– davon ges. Fettsäuren	3.82 g	20.11 g
Kohlenhydrate	20.65 g	108.81 g
– davon Zucker	2.83 g	14.91 g
Eiweiss	6.21 g	32.72 g
Salz	0.419 g	2.206 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!).

1



Gemüse schneiden

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

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

Eschalotte abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und halbieren.

2



Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem grossen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften und leicht bräunen. Herausnehmen.

3



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.

4



Spaghetti kochen

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

Spaghetti darin 7 – 8 Min. bissfest kochen.

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

5



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.

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

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

6



Anrichten

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

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Spaghetti with homemade pepper and cream sauce topped with pine nuts, hard cheese and basil

Vegetarian Family 30-40 minutes • 3.909 kj/934 kcal • Cook on day 3

1



Spaghetti



Garlic clove



"Hello Paprika" spice mix



Pine nuts



Basil



Red pointed pepper



Shallots



Double cream cheese



Grated hard cheese



- 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.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Red pointed peppers	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Double cream cheese 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Pine nuts	1 x 20 g	2 x 20 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basil	1 x 10 g **	1 x 10 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	742 kJ/177 kcal	3.909 kJ/934 kcal
Fat	7.57 g	39.89 g
– incl. saturated fats	3.82 g	20.11 g
Carbohydrate	20.65 g	108.81 g
– incl. sugar	2.83 g	14.91 g
Protein	6.21 g	32.72 g
Salt	0.419 g	2.206 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).

1



Chop the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

Cut pointed pepper in half lengthways, remove core, and cut pepper halves into 2 cm pieces.

Peel and dice the shallots roughly.

Peel and halve the garlic.

2



Toast pine nuts

Toast pine nuts in a large pot for 1-2 min. without adding fat until fragrant and lightly browned. Remove from the pan.

3



For the sauce

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

Stir occasionally.

4



Cook spaghetti

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

Cook spaghetti for 7-8 min. until al dente.

Cut basil leaves into strips.

5



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.

Season with salt* and pepper*.

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

6



Serve

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

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!





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

Végétarien Famille 30 – 40 minutes – 3.909 kj/934 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Spaghetti



Poivrons longs rouges



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

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

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 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Poivron long rouge	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 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Pignons de pin	1 x 20 g	2 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g

Huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Sel*, poivre*

*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	742 kJ/177 kcal	3.909 kJ/934 kcal
Lipides	7.57 g	39.89 g
– dont acides gras saturés	3.82 g	20.11 g
Glucides	20.65 g	108.81 g
– dont sucre	2.83 g	14.91 g
Protéines	6.21 g	32.72 g
Sel	0.419 g	2.206 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 15) blé.

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

1



Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper les poivrons longs en deux, enlever les graines et débiter en morceaux d'env. 2 cm.

Peler l'échalote et la détailler en dés.

Peler l'ail et le couper en deux.

2



Griller les pignons de pin

Faire griller 1 à 2 min les pignons dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'ils dégagent une odeur agréable et dorent légèrement. Retirer du feu.

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*, bien 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 à l'aide d'un mixeur.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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

6



Dresser

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

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 !

