

# Strozzapreti mit Basilikum-Ricotta in Tomatensugo mit Zucchini und Oliven

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 Minuten • 3.762 kj/899 kcal • Tag 3 kochen

23



frische Strozzapreti



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Ricotta



Zucchini



geriebener Hartkäse



Basilikumpaste



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Geschwärzte Oliven



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

**Gut, im Haus zu haben**

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grossen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Strozzapreti <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Tomatensugo <b>14)</b>	1 x 300 g	2 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Ricotta <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 250 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Geschwärtzte Oliven	1 x 50 g	2 x 50 g
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	664 kJ/159 kcal	3762 kJ/899 kcal
Fett	5.17 g	29.27 g
– davon ges. Fettsäuren	1.57 g	8.90 g
Kohlenhydrate	21.65 g	122.67 g
– davon Zucker	3.49 g	19.78 g
Eiweiss	5.60 g	31.72 g
Salz	0.742 g	4.204 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen.

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



## Kleine Vorbereitung

Reichlich **gesalzenes\* Wasser\*** in einen grossen Topf zum Kochen bringen.

**Knoblauch** abziehen.

Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** längs halbieren und die Hälften in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



## Für den Basilikumricotta

**Strozzapreti** in den grossen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 100 ml [200 ml] von dem **Kochwasser\*** auffangen.

In einer kleinen Schüssel **Ricotta** mit der Hälfte der **Basilikumpaste** und der Hälfte vom **Hartkäse** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Zucchetti braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

**Zucchettihalbmonde** ca. 1 Min. scharf anbraten.

Danach Hitze reduzieren, **Knoblauch** hineinpressen und zusammen 1 – 2 Min. farblos anschwitzen



## Sauce dazugeben

Bratpfanneneinhalt mit 150 ml [300 ml] **Kochwasser\*** und **Tomatensugo** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“ und restliche **Basilikumpaste** dazugeben und alles zusammen 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt und die **Zucchetti** gar ist.

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



## Pasta fertigstellen

**Pasta** und **restlichen Hartkäse** zu der Sauce in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. erhitzen.

**Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

Fertige **Pasta** in tiefen Tellern anrichten.

Nach Belieben mit **Basilikumricotta** und **Oliven** 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!



# Strozzapreti with basil ricotta in tomato sugo with courgette and olives

Vegetarian **Save time** 15 minutes • 3.762 kj/899 kcal • Cook on day 3

23



Fresh strozzapreti



Tomato sugo



Garlic clove



Ricotta



Courgette



Grated hard cheese



Basil paste



"Hello Buon Appetito" spice mix



Black olives



- 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. Heat plenty of water in the kettle.

## What you need

1 large frying pan, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh strozzapreti <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Tomato sauce <b>14)</b>	1 x 300 g	2 x 300 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Ricotta <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 250 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Basil paste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 4 g	2 x 4 g
Black olives	1 x 50 g	2 x 50 g
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	664 kJ/159 kcal	3.762 kJ/899 kcal
Fat	5.17 g	29.27 g
- incl. saturated fats	1.57 g	8.90 g
Carbohydrate	21.65 g	122.67 g
- incl. sugar	3.49 g	19.78 g
Protein	5.60 g	31.72 g
Salt	0.742 g	4.204 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 14) Sulphur dioxide and sulphites 15) Wheat.

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



## Get prepped

Bring plenty of salted\* water\* to the boil in a large pot.

Peel the garlic.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.



## For the basil ricotta

Put strozzapreti in the large pot of boiling water and cook for 3-5 min. until al dente.

Then drain through a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water\*.

In a small bowl, mix the ricotta with half of the basil paste and half of the hard cheese, and season with salt\* and pepper\*.



## Fry the courgette

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Sear courgette half-moons for approx. 1 min.

Then reduce heat, press in garlic, and sauté together for 1-2 min. until colourless.



## Add sauce

Deglaze contents of pan with 150 ml [300 ml] cooking water\* and tomato sugo.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, "Hello Buon Appetito" spice mix and remaining basil paste and simmer everything together for 3-5 min. until sauce thickens a bit and courgette is cooked.

Season with salt\* and pepper\*.



## Finish the pasta

Add pasta and remaining hard cheese to sauce in the frying pan and heat for 1-2 min.

Season pasta with salt\* and pepper\*.



## Serve

Serve finished pasta on deep plates.

Top with basil ricotta and olives according to taste.

## 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!)



# Strozzapreti à la ricotta et au basilic dans un sugo de tomate avec des courgettes et des olives

Végétarien Gain de temps 15 minutes • 3.762 kj/899 kcal • Consommer dans les 3 jours

23



Strozzapreti frais



Sugo de tomates



Gousse d'ail



Ricotta



Courgettes



Fromage à pâte dur râpé



Pâte de basilic



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Olives noires



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

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

# C'est parti

Laver les légumes. Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 presse-ail, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 grande casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Strozzapreti frais <b>15)</b>	1 x 375 g	2 x 375 g
Sauce tomate <b>14)</b>	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Ricotta <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 250 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Pâte de basilic	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Olives noires	1 x 50 g	2 x 50 g
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	664 kJ/159 kcal	3.762 kJ/899 kcal
Lipides	5.17 g	29.27 g
- dont acides gras saturés	1.57 g	8.90 g
Glucides	21.65 g	122.67 g
- dont sucre	3.49 g	19.78 g
Protéines	5.60 g	31.72 g
Sel	0.742 g	4.204 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



## Petite préparation

Faire bouillir un grand volume d'eau salée dans une grande casserole.

Peler l'ail.

Couper les extrémités de la courgette, couper en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.



## Pour la ricotta au basilic

Mettre les strozzapreti dans la grande casserole d'eau bouillante et faire cuire 3 à 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient al dente.

Égoutter ensuite dans une passoire (conserver 100 ml [200 ml] de l'eau de cuisson\*).

Dans un bol, mélanger la ricotta avec la moitié de la pâte de basilic et la moitié du fromage à pâte dure et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Cuire les courgettes

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Faire revenir les demi-lunes de courgette à feu vif env. 1 min.

Baisser ensuite le feu, presser l'ail et faire fondre le tout 1 à 2 min.



## Ajouter la sauce

Déglacer le contenu de la poêle avec 150 ml [300 ml] d'eau de cuisson\* et le sugo de tomate.

Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito » et le reste de la pâte de basilic et laisser mijoter le tout 3 à 5 min. jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu et que les courgettes soient cuites.

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



## Finir les pâtes

Ajouter les pâtes et le reste du fromage à pâte dure à la sauce dans la poêle et faire chauffer 1 à 2 min.

Saler\* et poivrer\* les pâtes.



## Dresser

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses. Garnir à volonté de ricotta au basilic et d'olives.

## 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) !

