

# Torchietti mit Butterbohnsensauce

Pinienkernen und Rucola

Vegan 25 – 35 Minutes • 3.563 kj/851 kcal • Tag 3 kochen

21



Zwiebel



Knoblauchzehe



getrocknete Tomaten



Zitrone, gewachst



Pinienkerne



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Tomatenpesto



Butterbohnen



Torchietti



Rucola



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	1 x 90 g
Pinienkerne	2 x 10 g	4 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenpesto (14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Butterbohnen	1 x 380 g	2 x 380 g
Torchietti (15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*	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	827 kJ/197 kcal	3.563 kJ/851 kcal
Fett	3.52 g	15.16 g
– davon ges. Fettsäuren	0.87 g	3.74 g
Kohlenhydrate	27.37 g	117.96 g
– davon Zucker	3.75 g	16.16 g
Eiweiss	6.41 g	27.63 g
Salz	0.674 g	2.906 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 :** (14) Schwefeldioxide und Sulfite (15) Weizen.

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



### 1 Bohnen pürieren

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

**Bohnen** mitsamt der Flüssigkeit in ein hohes Rührgefäss geben und pürieren.



### 2 Gemüse schneiden

**Zitrone** heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

**Getrocknete Tomaten** fein würfeln, das **Öl** aufbewahren.



### 3 Pasta kochen

**Torchietti** in den Topf mit dem **kochenden Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest garen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



### 4 Für die Sauce

In einer grossen Bratpfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und duften.

Herausnehmen. In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **getrocknete Tomaten**.

**Zwiebeln** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anschwitzen, „Hello Buon Appetito“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***.

**Tomatenpesto** und **pürierte Bohnen** unterrühren.

Nach der Hälfte der **Nudelkochzeit** 200 ml [400 ml] vom **Pastawasser\*** zur **Sauce** in die Bratpfanne geben.



### 5 Pasta fertigstellen

**Butterbohnenauce** mit **Zitronenabrieb**, etwas **Zitronensaft**. **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Torchietti** durch ein Sieb abgiessen, dann mit der **Sauce** in der Bratpfanne mischen.

Die harten Stiele vom **Rucola** entfernen und **Rucola** einmal durchschneiden.



### 6 Anrichten

**Torchietti** auf Teller verteilen, **Rucola** darauf geben.

**Tomatenöl** über den **Rucola** träufeln, mit **Pinienkernen** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Torchietti with butter bean sauce, pine nuts and rocket

Vegan 25-35 minutes • 3.563 kj/851 kcal • Cook on day 3



Onion



Garlic clove



Dried tomatoes



Lemon, waxed



Pine nuts



“Hello Buon  
Appetito” spice mix



Tomato pesto



Butter beans



Torchietti



Rocket



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

### Good to have at hand

Vegetable stock powder\*, olive oil\*, salt\*,  
pepper\*



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Waxed lemon	1 x 90 g	1 x 90 g
Pine nuts	2 x 10 g	4 x 10 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomato pesto <b>(14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Butter beans	1 x 380 g	2 x 380 g
Torchietti <b>(15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Rocket	1 x 50 g	1 x 100 g
Vegetable stock powder*, olive oil*	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	827 kJ/197 kcal	3.563 kJ/851 kcal
Fat	3.52 g	15.16 g
- incl. saturated fats	0.87 g	3.74 g
Carbohydrate	27.37 g	117.96 g
- incl. sugar	3.75 g	16.16 g
Protein	6.41 g	27.63 g
Salt	0.674 g	2.906 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: 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).



## 1 Purée beans

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

Put beans together with their liquid into a tall mixing bowl and purée.



## 2 Chop the vegetables

Wash lemon in hot water, then finely grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Halve, peel and finely dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Finely dice dried tomatoes, keeping the oil.



## 3 Cook the pasta

Put torchietti into the pot with the boiling water and cook for 10-12 min. until al dente.

In the meantime, proceed with the recipe.



## 4 For the sauce

Roast pine nuts in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they start to turn brown and smell good.

Remove from the pan. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in the frying pan and sauté dried tomatoes, onions and garlic for 2-3 min., then stir in "Hello Buon Appetito", 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, tomato pesto and puréed beans.

Halfway through the pasta cooking time, add 200 ml [400 ml] of the pasta water\* to the sauce in the frying pan.



## 5 Finish the pasta

Season butter bean sauce with lemon zest, a little lemon juice, and salt\* and pepper\*.

Drain torchietti through a sieve, then mix with the sauce in the frying pan.

Remove hard stems from the rocket and chop rocket once.



## 6 Serve

Apportion torchietti onto plates and top with rocket.

Drizzle tomato oil over the rocket, top with pine nuts 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Torchietti avec une sauce aux haricots beurre, des pignons de pin et de la roquette

Végétalien 25 – 35 minutes • 3.563 kj/851 kcal • Cuisiner au 3e jour

21



Oignon



Gousse d'ail



Tomates séchées



Citron ciré



Pignons de pin



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Pesto de tomates



Haricots beurre



Torchietti



Roquette



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
Bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*,  
sel\*, poivre\*



# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Citron, ciré	1 x 90 g	1 x 90 g
Pignons de pin	2 x 10 g	4 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Haricots beurre	1 x 380 g	2 x 380 g
Torchietti <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Bouillon de légumes en poudre*, huile d'olive*	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. 1000 g)
Valeur calorique	827 kJ/197 kcal	3.563 kJ/851 kcal
Lipides	3.52 g	15.16 g
- dont acides gras saturés	0.87 g	3.74 g
Glucides	27.37 g	117.96 g
- dont sucre	3.75 g	16.16 g
Protéines	6.41 g	27.63 g
Sel	0.674 g	2.906 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 : 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 !)



### Réduire les haricots en purée

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

Mettre les haricots et le jus dans un bol mélangeur et les réduire en purée.



### Couper les légumes

Laver le citron à l'eau chaude, râper finement 1 cc [2 cc] de zeste de citron. Couper le citron en 6 quartiers.

Couper l'oignon en deux, le peler puis le déliter en petits dés.

Peler l'ail et le couper en petits dés.

Couper les tomates séchées en petits dés, conserver l'huile.



### Faire cuire les pâtes

Mettre les torchietti dans la casserole d'eau bouillante et les faire cuire al dente 10 à 12 minutes.

Continuer pendant ce temps la recette.



### Pour la sauce

Griller les pignons de pin 1 à 2 min. dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce que leur arôme se dégage.

Retirer du feu. Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* dans la poêle, faire suer les tomates séchées,

les oignons et l'ail 2 à 3 minutes, ajouter « Hello Buon Appetito », 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*,

le pesto de tomates et la purée de haricots.

A mi-cuisson des pâtes, ajouter 200 ml [400 ml] de l'eau de cuisson des pâtes\* à la sauce dans la poêle.



### Finir les pâtes

Ajouter un peu de zeste de citron à la sauce aux haricots beurre. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Égoutter les torchietti dans une passoire, puis les mélanger à la sauce dans la poêle.

Retirer les tiges dures de la roquette et couper la roquette en deux.



### Dresser

Répartir les torchietti sur des assiettes, recouvrir de roquette.

Arroser la roquette de l'huile des tomates, garnir de pignons de pin 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

