

Vegetarische Spaghetti alla Napoletana mit Kalamata-Oliven und Cashew-Semmelbröseln

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.606 kj/862 kcal • Tag 3 kochen

12



Spaghetti



Eschalotte



Knoblauchzehe



Tomaten Sugo



Chiliflocken, mild



Basilikum



Kalamata-Oliven



Cashewkerne



Semmelbrösel



Balsamico-Creme



Tomatenpesto



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche die Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabiler, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomaten Sugo 11)	1 x 300 g	2 x 300 g
Chiliflocken, mild	1 x 1 g	1 x 2 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kalamata-Oliven	1 x 50 g	1 x 100 g
Cashewkerne 7)	1 x 10 g 1 x 20 g	3 x 20 g
Semmelbrösel 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Tomatenpesto	1 x 25 g	1 x 50 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml

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

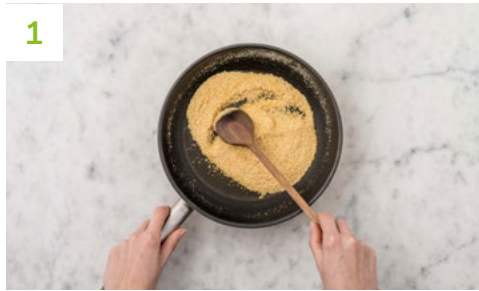
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	887 kJ/212 kcal	3.606 kJ/862 kcal
Fett	7.24 g	29.43 g
- davon ges. Fettsäuren	1.09 g	4.43 g
Kohlenhydrate	31.36 g	127.49 g
- davon Zucker	4.40 g	17.87 g
Eiweiss	5.48 g	22.28 g
Salz	1.336 g	5.429 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 7) Schalenfrüchte 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Cashew-Semmelbrösel rösten

Cashewkerne, Semmelbrösel und 1 Prise **Salz*** in einem hohen Rührgefäss mit dem Stabmixer fein mahlen. **Mischung** in einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe 0.5 – 1 Min. anrösten, bis sie etwas Farbe annimmt. In eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.



Würfeln, schneiden, hacken

Einen grossen Topf mit reichlich **heissem Wasser** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Eschalotte** abziehen und fein würfeln. **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden. **Oliven** entsteinen und grob hacken.

Tipp: Am besten entsteynst Du die Oliven, indem Du mit der Unterseite eines Glases auf die Oliven drückst.



Spaghetti kochen

Spaghetti in dem **kochenden Wasser** 7 – 8 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgiessen. Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Sauce kochen

In einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Eschalottenwürfel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Mit **Tomatensugo, Tomatenpesto** und 50 ml [100 ml] **Wasser*** ablöschen. **Oliven** hineingeben und ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Spaghetti fertigstellen

Tomatensauce mit **Balsamicocreme** und nach Belieben mit etwas **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** abschmecken. **Spaghetti** in den Topf zu der **Tomatensauce** geben und vorsichtig durchmischen.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. Mit **Cashew-Semmelbröseln** und **Basilikumstreifen** toppen und geniessen.

En Guete!

Chiliflocken, mild

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken-Flocken. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Flocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Vegetarian spaghetti alla Napoletana with Kalamata olives and cashew breadcrumbs

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.606 kj/862 kcal • Cook on day 3

12



Spaghetti



Shallot



Garlic cloves



Tomato sugo



Chilli flakes, mild



Basil



Kalamata olives



Cashews



Breadcrumbs



Balsamic cream



Tomato pesto



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

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, water*

Let's get started

Wash the herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot, 1 large pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Garlic cloves	2 x 4 g	4 x 4 g
Tomato sugo 11)	1 x 300 g	2 x 300 g
Chilli flakes, mild	1 x 1 g	1 x 2 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kalamata olives	1 x 50 g	1 x 100 g
Cashews 7)	1 x 10 g	3 x 20 g
Breadcrumbs 1)	1 x 20 g	1 x 50 g
Tomato pesto	1 x 25 g	1 x 50 g
Balsamic cream 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml

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. 1000 g)
Calories	887 kJ/212 kcal	3.606 kJ/862 kcal
Fat	7.24 g	29.43 g
- incl. saturated fats	1.09 g	4.43 g
Carbohydrate	31.36 g	127.49 g
- incl. sugar	4.40 g	17.87 g
Protein	5.48 g	22.28 g
Salt	1.336 g	5.429 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 **7)** Nuts **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



1 Toast cashew breadcrumbs

Finely grind **cashews**, **breadcrumbs** and 1 pinch of salt* in a tall mixing bowl using the hand blender. Toast mixture in a small frying pan without added fat for 0.5-1 min. until it takes on a little colour. Put into a small bowl and place to one side.



2 Dice, cut, chop

Fill a large pot with plenty of **hot water**, add **salt***, and bring to the boil. Peel and finely dice the **shallot**. Peel and finely dice the **garlic**. Pluck **basil** leaves and cut into strips. Pit **olives** and chop them coarsely.

Tip: The best way to pit the olives is to press down on them with the bottom of a glass.



3 Cook spaghetti

Cook **spaghetti** in the **boiling** water for 7-8 min. until al dente. Then drain with a sieve. In the meantime, proceed with the recipe.



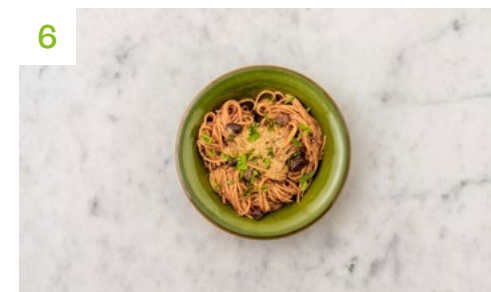
4 Cook sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a second large pot. Sauté the **diced shallot** and **garlic** for 2-3 min. until colourless. Deglaze with tomato sugo, tomato **pesto** and 50 ml [100 ml] **water***. Add **olives** and simmer for approx. 5 min. Season with **salt*** and **pepper***.



5 Finish spaghetti

Season the **tomato sauce** with **balsamic cream** and, according to taste, some **chilli flakes** and, according to taste, some **chilli flakes** (**warning: spicy!**). Add **spaghetti** to the **tomato sauce** in the pot and mix gently.



6 Serve

Apportion **spaghetti** onto plates. Top with **cashew breadcrumbs** and **basil** strips and enjoy.

Bon appetit!

Chilli flakes, mild

Be cautious when seasoning with our mild chilli flakes. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Spaghetti alla Napoletana végétariens

avec olives de Kalamata et chapelure de noix de cajou

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.606 kj/862 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Spaghetti



Échalotes



Gousse d'ail



Sugo de tomates



Flocons de piment doux



Basilic



Olives de Kalamata



Noix de cajou



Chapelure



Crème de vinaigre balsamique



Pesto de tomates



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, sel*, poivre*, eau*

C'est parti

Laver les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande casserole avec couvercle, 1 bol mixeur, 1 bol, 1 mixeur, 1 passoire et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 1)	1 x 250 g	1 x 500 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sugo de tomates 11)	1 x 300 g	2 x 300 g
Flocons de piment, doux	1 x 1 g	1 x 2 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Olives de Kalamata	1 x 50 g	1 x 100 g
Noix de cajou 7)	1 x 10 g 1 x 20 g	3 x 20 g
Chapelure 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pesto de tomates	1 x 25 g	1 x 50 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Huile*, eau*	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	887 kJ/212 kcal	3.606 kJ/862 kcal
Lipides	7.24 g	29.43 g
- dont acides gras saturés	1.09 g	4.43 g
Glucides	31.36 g	127.49 g
- dont sucre	4.40 g	17.87 g
Protéines	5.48 g	22.28 g
Sel	1.336 g	5.429 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 **7)** fruits à coque **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



1 Faire griller la chapelure de noix de cajou

À l'aide d'un mixeur, moude les **noix de cajou**, la **chapelure** et une pincée de **sel*** dans un bol mixeur. Faire dorer légèrement ce mélange dans une petite poêle sans ajouter de matière grasse 0,5 à 1 min. Verser dans un bol et réserver.



4 Faire cuire la sauce

Dans une deuxième grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile***. Faire revenir les dés d'**échalote** et l'**ail** 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient incolores. Ajouter le sugo de **tomates**, le **pesto de tomates** et 50 ml [100 ml] d'**eau***. Ajouter les **olives** et laisser mijoter env. 5 min. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



2 Couper en dés, débiter, hacher

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'eau **chaude**, **saler*** et porter à ébullition. Éplucher et couper en petits dés l'**échalote**. Peler l'**ail** et le couper en petits dés. Arracher et couper en **bandelettes** les feuilles de **basilic**. Dénoyer et hacher grossièrement les **olives**.

Astuce : la meilleure façon de dénoyer les olives est d'appuyer dessus avec le fond d'un verre.



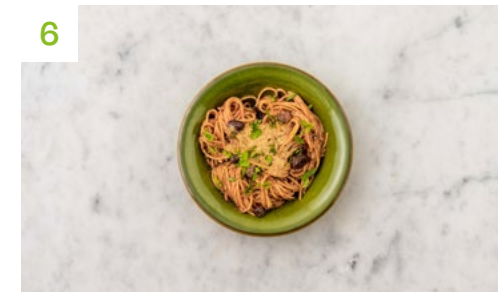
5 Finir les spaghetti

Assaisonner la sauce **tomate** avec de la **crème de vinaigre balsamique** et, selon les goûts, avec un peu de **flocons de piment (attention, piquant !)**. Ajouter les **spaghetti** à la **sauce tomate** dans la casserole et mélanger délicatement.



3 Cuire les spaghetti

Cuire les **spaghetti** al dente 7 à 8 min. dans de l'**eau bouillante**. Égoutter ensuite dans une passoire. Continuer pendant ce temps la recette.



6 Dresser

Servir les **spaghetti** dans les assiettes. Recouvrir de **chapelure** aux **noix de cajou** et de bandelettes de **basilic** et déguster.

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Restez prudent lorsque vous utilisez nos flocons de piment doux. Leur nom peut être trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le niveau qui vous convient.