

Würzige Spaghetti al Pomodoro mit Basilikum-Frischkäse-Nocken und Pinienkernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 856 kcal • Tag 5 kochen

27



Spaghetti



Eschalotte



Knoblauchzehe



Tomaten



Basilikum



Tomatensugo



Pinienkerne



Doppelrahmfrischkäse



Hartkäse geraspelt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	2 x 270 g
Eschlotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pinienkerne	2 x 10 g	4 x 10 g
Doppelrahmfrischkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g

**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. 690 g)
Brennwert	520 kJ/ 124 kcal	3580 kJ/ 856 kcal
Fett	4.62 g	31.86 g
– davon ges. Fettsäuren	2.03 g	13.97 g
Kohlenhydrate	16.15 g	111.28 g
– davon Zucker	2.38 g	16.39 g
Eiweiss	4.13 g	28.49 g
Salz	0.257 g	1.773 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!)

1



Kleine Vorbereitung

Erhitze **reichlich Wasser*** in einem Wasserkocher.

Eschlotte und **Knoblauch** abziehen und jeweils fein würfeln.

Tomaten in 2 cm grosse Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

Basilikumblätter abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden.

2



Pinienkerne rösten

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

Herausnehmen und beiseite stellen.

3



Onepot füllen

In denselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl***, **Zwiebel** und **Knoblauchwürfel**, **Tomatenwürfel**, **Sugo**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** geben.

Spaghetti in der Mitte einmal durchbrechen und ebenfalls in den Topf geben.

4



Nudeln kochen

In den Topf 500 ml [1000 ml] **heisses Wasser*** füllen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 8 – 10 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Spaghetti** am Topfboden fest.

5



Für die Frischkäse-Nocken

Inzwischen **Friskkäse** in einer kleinen Schüssel mit den **Basilikumstreifen** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6



Anrichten

Wenn die **Spaghetti** gar sind, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Mit einem Löffel kleine **Nocken** vom **Basilikum-Frischkäse** abnehmen und auf den **Spaghetti** verteilen.

Mit **Hartkäse-Flakes**, gerösteten **Pinienkernen** und restlichem **Basilikum** toppen und geniessen.

En Guete!

Spicy spaghetti al pomodoro with basil and cream cheese dumplings and pine nuts

Vegetarian **Family** One-pot dish 25-35 minutes • 856 kcal • Cook on day 5

27



Spaghetti



Shallots



Garlic clove



Tomatoes



Basil



Tomato sugo



Pine nuts



Double cream cheese



Grated hard cheese



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

Water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot with lid and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	2 x	270 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato sauce 14)	1 x	200 g	2 x	200 g
Pine nuts	2 x	10 g	4 x	10 g
Double cream cheese	1 x	100 g	1 x	200 g
7) Grated hard cheese	1 x	20 g	1 x	40 g
7) 8)				

**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. 310 g)
Calories	520 kJ/ 124 kcal	3.580 kJ/ 856 kcal
Fat	4.62 g	31.86 g
– incl. saturated fats	2.03 g	13.97 g
Carbohydrate	16.15 g	111.28 g
– incl. sugar	2.38 g	16.39 g
Protein	4.13 g	28.49 g
Salt	0.257 g	1.773 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

Heat plenty of water* in a kettle.

Peel and finely dice the shallot and the garlic.

Cut the tomato into 2 cm cubes, removing the stalk.

Pluck basil leaves and chop half into thin strips.



Toast pine nuts

Toast the pine nuts for 1-2 min. in a large pot without adding fat until they release their aroma.

Remove and set aside.



Fill one pot

In the same large pot, add 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, diced shallot and garlic, diced tomatoes, sugo, 4 g [8 g] vegetable stock powder*.

Break the spaghetti in half and add to the pot.



Cook the pasta

Add 500 ml [1.000 ml] hot water* to the pot, bring to the boil, cover, and cook on a medium heat for 8-10 min. until the spaghetti is al dente.

Important: Stir at least every 2 min., otherwise the spaghetti will stick to the bottom of the pot.



For the cream cheese dumplings

Meanwhile, mix cream cheese with basil strips in a small bowl and season with salt* and pepper*.



Serve

When the spaghetti is cooked, season with salt* and pepper* and apportion onto plates.

Using a spoon, take small dumplings of the basil cream cheese and apportion onto the spaghetti.

Top with hard cheese flakes, toasted pine nuts and remaining basil and enjoy.

Bon appetit!

Spaghetti épicés al pomodoro avec du fromage frais au basilic et des pignons de pin

Végétarien Famille Plat One-Pot 25 – 35 minutes • 856 kcal • Cuisiner au 5e jour

27



Spaghetti



Échalotes



Gousses d'ail



Tomates



Basilic



Sugo de tomates



Pignons de pin



Fromage frais double crème



Fromage à pâte dure râpé



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

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

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle et 1 petit bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	2 x 270 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce tomate 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Pignons de pin	2 x 10 g	4 x 10 g
Fromage frais double crème 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g

**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. 690 g)
Valeur calorique	520 kJ/ 124 kcal	3.580 kJ/ 856 kcal
Lipides	4.62 g	31.86 g
– dont acides gras saturés	2.03 g	13.97 g
Glucides	16.15 g	111.28 g
– dont sucre	2.38 g	16.39 g
Protéines	4.13 g	28.49 g
Sel	0.257 g	1.773 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 (comprenant du 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 chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Peler et hacher finement l'échalote et l'ail.

Couper les tomates en dés de 2 cm, en retirant le trognon.

Effeuiller le basilic et couper la moitié en fines lamelles.



Griller les pignons de pin

Griller les pignons de pin dans une grande casserole 1 à 2 min sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Retirer du feu et réserver.



Mélanger les ingrédients

Dans la même grande casserole, mettre 1 cs [2 cs] d'huile*, les dés d'ail et d'échalote, les dés de tomate, le sugo et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*.

Casser les spaghetti en deux et les mettre également dans la casserole.



Faire cuire les pâtes

Verser 500 ml [1.000 ml] d'eau* chaude dans la casserole, porter à ébullition et faire cuire à couvert à feu moyen pendant 8 à 10 min jusqu'à ce que les spaghetti soient al dente.

Important : remuer au moins toutes les 2 minutes, sinon les spaghetti collent au fond de la casserole.



Pour les boulettes au fromage frais

Entre-temps, mélanger le fromage frais dans un bol avec les lanières de basilic et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Lorsque les spaghetti sont cuits, assaisonner avec du sel* et du poivre* et servir dans des assiettes.

À l'aide d'une cuillère, prélever de petites boulettes de fromage frais au basilic et les répartir sur les spaghetti.

Garnir de flocons de fromage, de pignons de pin grillés et du reste de basilic, et déguster.

Bon appétit !