HELLO AGNOLOTTI! BASILIKUM-PASTA-TASCHEN

mit Baumnusspesto und gebratenen Zucchettischeiben

HELLO BAUMNÜSSE

Nicht umsonst sehen sie aus wie ein kleines Gehirn: Baumnüsse sind hilfreich, wenn es darum geht, unsere grauen Zellen mit Energie zu versorgen.

- Agnolotti
- Basilikumpaste
- Gewürzmischung „HelloMediterraneo“
- Cherry-Tomaten
- Basilikum
- geriebener Hartkäse
- Baumnüsse
- Knoblauchzehe
- Zucchetti

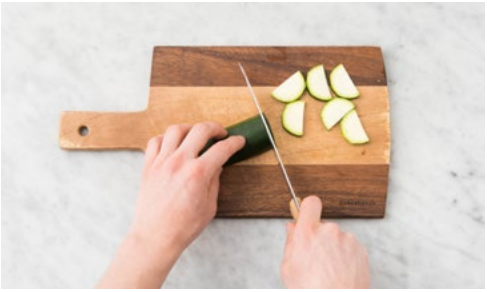
25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du ausserdem **1 grossen Topf**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Sieb**, **Stabmixer** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 ALS VORBEREITUNG

Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** der Länge nach halbieren und in 0.5 cm dünne Halbmonde schneiden.

2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Cherry-Tomaten halbieren.

3 PESTO ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäss **Baumnüsse**, **Basilikumblätter**, **Basilikumpaste**, 3 EL [6 EL] **Olivenöl***, 3 EL [6 EL] **kaltes Wasser***, die **Hälfte** des **Hartkäses** und **Hälfte** des **Knoblauchs** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ ***TIPP:*** *Wenn das Pesto zu fest ist, gib noch etwas Wasser dazu.*

4 AGNOLOTTI GAREN

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser** füllen, leicht **salzen*** und einmal aufkochen. **Agnolotti** darin 4 – 5 Min. bissfest garen. Anschliessend **Agnolotti** in ein Sieb abgiessen.

5 ZUM SCHLUSS

In einer grossenBratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Zucchettihalbmonde** mit **Cherry-Tomaten**, restlichen **Knoblauch** und der **Gewürzmischung** darin 3 – 4 Min. unter Wenden anbraten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Agnolotti mit **Baumnusspesto** mischen und auf Teller verteilen. Angebratenes **Gemüse** daraufgeben und mit restlichem **Hartkäse** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P		4P	
Agnolotti 1) 2) 5)	1 x	400 g	1 x	800 g
Baumnüsse 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zucchetti	1 x	220 g	2 x	220 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basilikum	1 x	20 g	2 x	20 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	1 x	2g	1 x	4 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olivenöl* für Schritt 3	3 EL		6 EL	
Wasser* für Schritt 3	3 EL		6 EL	
Öl* für Schritt 5	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	849 kJ/203 kcal	3.994 kJ /995 kcal
Fett	17.63 g	82.94 g
– davon ges. Fettsäuren	7.20 g	33.86 g
Kohlenhydrate	1.72 g	8.11 g
– davon Zucker	1.61 g	7.56 g
Eiweiss	9.00 g	42.34 g
Salz	1.48 g	6.99 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch
7) Schalenfrüchte

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

HELLO AGNOLOTTI! BASIL AND PASTA POCKETS

with walnut pesto and fried courgette slices

HELLO WALNUTS

They don't look like a little brain for nothing: Walnuts help supply our grey cells with energy.

- Agnolotti
- Basil paste
- "HelloMediterraneo" spice mix
- Cherry tomatoes
- Basil
- Grated hard cheese
- Walnuts
- Garlic cloves
- Courgette

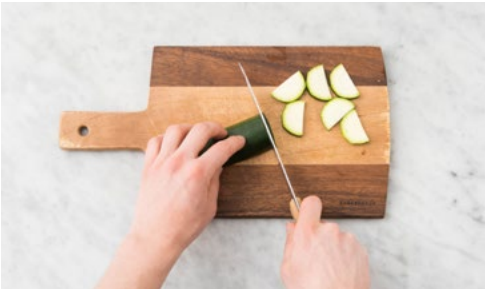
25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level **2**

Veggie

LET´S GO

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.
Wash the **vegetables** and **herbs**.
You will also need: **1 large** pot, **1 tall mixing bowl**, **1 sieve**, **a hand blender** and **1 large frying pan**.



1 PREPARATION

Heat up plenty of **water** in the **kettle**.

Cut the ends off the **courgette**, halve the **courgette** lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

2 CHOP VEGETABLES

Peel and finely chop the **garlic**.

Halve the **cherry tomatoes**.

3 PREPARE PESTO

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix **walnuts**, **basil leaves**, **basil paste**, 3 tbsp. [6 tbsp.] **olive oil***, 3 tbsp. [6 tbsp.] **cold water***, **half** of the **hard cheese** and **half** of the **garlic** to make a fine **pesto**. Season with **salt*** and **pepper***.

TIP: *If the pesto is too firm, add a little more water.*

4 COOK AGNOLOTTI

Fill a large pot with plenty of **hot water**, add a little **salt*** and bring to the boil. Cook **agnolotti** for 4-5 min. until al dente. Then drain **agnolotti** in a sieve.

5 FINALLY

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on medium heat, then stir-fry **courgette half-moons** with **cherry tomatoes**, the rest of the **garlic** and the **spice mix** for 3-4 min. until the **vegetables** are soft. Season with **salt*** and **pepper***.

6 SERVE

Mix the **agnolotti** with the **walnut pesto** and apportion onto plates. Top with **fried vegetables** and enjoy with the rest of the **hard cheese**.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Agnolotti 1) 2) 5)	1 x	400 g	1 x	800 g
Walnuts 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basil	1 x	20 g	2 x	20 g
"HelloMediterraneo" spice mix	1 x	2g	1 x	4 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Olive oil* for step 3	3 tbsp.		6 tbsp.	
Water* for step 3	3 tbsp.		6 tbsp.	
Oil* for step 5	1 tbsp.		2 tbsp.	
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	849 kJ/203 kcal	3,994 kJ / 995 kcal
Fat	17.63 g	82.94 g
– incl. saturated fats	7.20 g	33.86 g
Carbohydrate	1.72 g	8.11 g
– incl. sugar	1.61 g	7.56 g
Protein	9.00 g	42.34 g
Salt	1.48 g	6.99 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 7) Nuts

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

HELLO AGNOLOTTI ! PÂTES FARCIES AU BASILIC

accompagnés de pesto aux noix et de tranches de courgette poêlées

HELLO NOIX !

Ce n'est pas pour rien qu'elles ressemblent à de petits cerveaux : les noix contribuent à l'apport énergétique de nos cellules grises.

- Agnolotti
- Pâte de basilic
- Mélange d'épices « HelloMediterraneo »
- Tomates cerises
- Basilic
- Fromage à pâte dure
- râpé Noix
- Gousse d'ail
- Courgette

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

Veggie

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recipe, il vous faut également **1 grande casserole**, **1 bol mixeur**, **1 passoire**, **1 mixeur** et **1 grande poêle**.

1 COMME PRÉPARATION

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la bouilloire.

Retirer les extrémités des **courgettes**, couper en deux, puis en demi-lunes d'env. 0.5 cm d'épaisseur.

2 COUPER LES LÉGUMES

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

Couper les **tomates cerises** en deux.

3 PRÉPARER LE PESTO

Dans un grand bol mixeur, mélanger les **noix**, la **pâte de basilic**, 3 cs [6 cs] d'**huile d'olive***, 3 cs [6 cs] d'**eau froide***, la **moitié** du **fromage à pâte dure** et la **moitié** de l'**ail** avec un mixeur afin d'obtenir un **pesto** fin. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

★ ***ASTUCE:*** *si le pesto est trop ferme, ajouter un peu plus d'eau.*

4 FAIRE CUIRE LES AGNOLOTTI

Remplir une grande casserole d'**eau** chaude, **saler*** et porter à ébullition. Y faire cuire les **agnolotti** al dente 4 à 5 min. Égoutter les **agnolotti** dans une passoire.

5 POUR FINIR

Dans une grande poêle,
Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, faire revenir les **courgettes** avec les **tomates cerises**, le reste d'**ail** et le **mélange d'épices** 3 à 4 minutes en remuant jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

6 DRESSER

Mélanger les **agnolotti** avec le **pesto aux noix** puis servir dans les assiettes. Ajouter les **légumes**, parsemer du reste de **fromage à pâte dure**, déguster.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Agnolotti 1) 2) 5)	1 x	400 g	1 x	800 g
Noix 7)	1 x	20 g	2 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Fromage râpé 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basilic	1 x	20 g	2 x	20 g
Mélange d'épices « HelloMediterraneo »	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Crème de basilic	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Huile d'olive* pour l'étape 3	3 cs		6 cs	
Eau* pour l'étape 3	3 cs		6 cs	
Huile* pour l'étape 5	1 cs		2 cs	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	849 kJ/203 kcal	3 994 kJ/995 kcal
Graisse	17.63 g	82.94 g
– dont acides gras saturés	7.20 g	33.86 g
Glucides	1.72 g	8.11 g
– dont sucre	1.61 g	7.56 g
Protéines	9.00 g	42.34 g
Sel	1.48 g	6.99 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait
7) fruits à coque

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