



FEINE CHERRY-TOMATEN-SPINAT-FARFALLE

mit Feta und karamellisierten Baumüssen



HELLO BAUMNÜSSE!

Baumüsse enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe, welche Deine Gehirnleistung unterstützen.



Farfalle



Cherry-Tomaten



Knoblauchzehe



Oregano



Feta



Spinat



Baumüsse



Halbrahm



25 Minuten

Stufe 2

veggie

schnell

Perfekt für den Picknickkorb: Uns gehen die Ideen für feine Nudel-Rezepte nie aus. Die Vielfalt der Nudelgerichte ist unerschöpflich und das Geheimnis liegt schliesslich in der Qualität der Zutaten. Also hol Dir Deine gesunde Portion Tomaten und die volle Kraft aus unserem Spinat auf Deinen Teller. Bon appétit!

Gemüse und **Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, ein **Sieb**, zwei **kleine Schüssel**, eine **grosse Bratpfanne** und **Küchenpapier**.



1 FARFALLE KOCHEN

In einem grossen Topf **Farfalle** 8–10 Min. oder nach Packungsanleitung in reichlich **Salzwasser** garen. Dann durch ein Sieb abgiessen, mit kaltem **Wasser** abschrecken und abtropfen lassen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Blätter vom **Oregano** abzupfen und klein schneiden. **Cherry-Tomaten** halbieren. **Feta** mit einem Messer zerkleinern oder mit den Händen in eine kleine Schüssel zerbröseln.



3 BAUMNÜSSE KARAMELLISIEREN

In einer grossen Bratpfanne **Baumnüsse** ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften. Dann 1 TL [2 TL] **Zucker** darüberstreuen, kurz karamellisieren lassen und Bratpfanne sofort vom Herd nehmen. In einer zweiten kleinen Schüssel bis zum Anrichten abkühlen lassen.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Bratpfanne mit **Küchenpapier** auswischen, dann darin 1 TL [1 EL] **Butter** erhitzen. **Knoblauch** und **Cherry-Tomaten-Hälften** 1–2 Min. anbraten, **Spinat** nach und nach zugeben, bis er vollständig zusammengefallen ist. **Halbrahm** zugeben und alles einmal aufkochen.



5 FERTIGSTELLEN

Farfalle in die **Cherry-Tomaten-Spinat-Sauce** geben und noch einmal kurz erhitzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und Bratpfanne vom Herd nehmen.



6 ANRICHTEN

Karamellierte **Walnüsse** mit einem grossen Messer grob zerkleinern. **Cherry-Tomaten-Spinat-Farfalle** auf tiefe Teller verteilen und mit **Feta**, **Baumnüssen** und **Oregano** bestreut geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Farfalle 1)	250 g	500 g
Cherry-Tomaten	150 g	300 g
Knoblauchzehe	1/2	1
Oregano	5 g	10 g
Feta 7)	100 g	200 g
Spinat	75 g	150 g
Baumnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Halbrahm	90 ml	180 ml

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Butter, Zucker

Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

☞ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	622 kJ/148 kcal	3732 kJ/891 kcal
Fett	6 g	38 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	16 g	96 g
– davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiss	6 g	36 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	8 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

EN GUETE!



FINE CHERRY TOMATO AND SPINACH FARFALLE

with feta and caramelised walnuts



HELLO WALNUTS!

Walnuts contain important vitamins and minerals that help keep your brain in top form.



Farfalle



Cherry tomatoes



Garlic cloves



Oregano



Feta



Spinach



Walnuts



Single cream

25 minutes

Level 2

Veggie

Fast

Perfect for your picnic basket: We never run out of ideas for fine pasta recipes. The range of pasta dishes is inexhaustible, with the big secret being the quality of the ingredients. So dish yourself up a healthy portion of tomatoes and all of the power that spinach has to offer. Bon appetit!

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **large** pot, a sieve, two small bowls, a **large** frying pan and kitchen roll.



1 COOK FARFALLE
Cook the **farfalle** in a large pot with plenty of **salted water** according to the packet instructions or for 8-10 min. Then pour into a sieve, rinse with cold water and allow to drip dry.



2 MEANWHILE
Peel and finely dice the garlic cloves. Pluck the leaves of the **oregano** and chop finely. Cut cherry tomatoes in half. Cut up the **feta** with a knife or **crumble** it with your hands into a small bowl.



3 CARMELISE NUTS
Roast walnuts in a large frying pan without fat until they release their aroma. Then sprinkle 1 tsp. [1 tbsp.] sugar over them, allow them to caramelize briefly, then immediately remove the frying pan from the stove. Leave them to cool in a second small bowl until it's time to serve them.



4 SAUTÉ VEGETABLES
Wipe frying pan with kitchen roll then heat up 1 tsp. [1 tbsp.] **butter**. Sauté garlic and **cherry tomato halves** for 1-2 min. and gradually add spinach until it has completely broken down. Add single cream and bring everything to the boil.



5 FINISH
Add **farfalle** and **oregano** to the cherry tomato and spinach **sauce** and briefly heat everything up again. Season with salt and pepper and remove frying pan from the stove.



6 ARRANGE
Break up caramelised walnuts a little with a large knife. Apportion **cherry tomato and spinach farfalle** onto deep plates, sprinkle with **feta** and walnuts and enjoy.

BON APPETIT!

SERVES 2 | 4
INGREDIENTS

	2P	4P
Farfalle 1)	250 g	500 g
Cherry tomatoes	150 g	300 g
Garlic cloves	1/2	1
Oregano	5 g	10 g
Feta 7)	100 g	200 g
Spinach	75 g	150 g
Walnuts 8) 15)	20 g	40 g
Single cream	90 ml	180 ml

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, butter, sugar
For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

🌱 Can also be used for other recipes as required.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	622 kJ/148 kcal	3732 kJ / 891 kcal
Fat	6 g	38 g
- incl. saturated fats	2 g	12 g
Carbohydrate	16 g	96 g
- incl. sugar	1 g	9 g
Protein	6 g	36 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	8 g

ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 8) Nuts
15) May contain traces of allergens

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



FARFALLE AUX TOMATES CERISES ET ÉPINARD

avec feta et cerneaux de noix caramélisés



HELLO CERNEAUX DE NOIX !

Les cerneaux de noix contiennent des vitamines et des minéraux essentiels qui soutiennent les performances cérébrales.



Farfalle



Tomates cerises



Gousse d'ail



Origan



Feta



Épinards



Noix



Crème demi-écrémée

25 minutes

Niveau 2

Veggie

Rapide

Idéal pour un panier de pique-nique. Nous ne manquons jamais d'inspiration en matière de recettes de pâtes. Le diversité des plats à base de pâte est sans fin et le secret réside dans la qualité des ingrédients. Agrémentez votre assiette de tomates saines et d'épinards dynamisants. Bon appétit !

Laver les légumes et les fines herbes ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'eau dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : une **grande** casserole, une passoire, deux petits saladiers, une **grande** poêle et de l'essuie-tout.



1 CUIRE LES FARFALLE

Cuire dans une grande casserole les **farfalle** selon les instructions sur le paquet ou 8 à 10 min dans suffisamment d'**eau salée**. Verser dans une passoire, refroidir à l'eau froide et égoutter.



2 PENDANT CE TEMPS

Peler l'ail et le couper en petits dés. Arracher les feuilles d'origan et les couper en petits morceaux. Couper en deux les **tomates cerises**. Émiettez la **feta** avec un couteau ou à la main dans un petit saladier.



3 CARAMÉLISER LES NOIX

Faire griller dans une petite poêle les noix sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'elles dégagent leurs **senteurs**. Verser 1 cc [1 cs] de sucre dessus, laisser brièvement caraméliser et retirer la poêle du feu. Laisser refroidir dans un deuxième petit saladier jusqu'au moment de servir.



4 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Essuyer la poêle avec de l'essuie-tout et chauffer à nouveau 1 cc [1 cs] de beurre. Cuire l'ail et les **moitiés de tomates cerises** 1 à 2 min. Ajouter au fur et à mesure les épinards jusqu'à ce qu'ils soient totalement cuits. Ajouter la crème demi-écrémée et porter le tout à ébullition.



5 TERMINER LA PRÉPARATION

Verser les **farfalle** et l'origan dans la **sauce aux tomates cerises** et épinards et chauffer encore le tout brièvement. Saler, poivrer puis retirer la poêle du feu.



6 DRESSER

Broyer grossièrement avec un grand couteau les noix caramélisées. Dresser les **farfalle aux tomates cerises et épinards** dans des assiettes creuses, saupoudrer de **feta** et de noix et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P	4P
Farfalle 1)	250 g	500 g
Tomates cerises	150 g	300 g
Gousse d'ail	1/2	1
Origan	5 g	10 g
Feta 7)	100 g	200 g
Épinards	75 g	150 g
Noix 8) 15)	20 g	40 g
Crème demi-écrémée	90 ml	180 ml

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, poivre, beurre, sucre
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

👉 À utiliser éventuellement pour d'autres recettes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	622 kJ/148 kcal	3732 kJ /891 kcal
Graisse	6 g	38 g
- dont acides gras saturés	2 g	12 g
Glucides	16 g	96 g
- dont sucre	1 g	9 g
Protéines	6 g	36 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	8 g

ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 8) fruits à coque
15) peut contenir des traces d'allergènes

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch