

Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Kirschtomaten und Babyspinat

Vegetarisch Family schnell 20 – 30 Minuten • 936 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Mozzarella



Babyspinat



rote Kirschtomaten



Schalotte



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühpulver

**FÜR DIE GANZE
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-
BAR MIT KÄSE**



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Pürierstab, 2 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Mozzarella 7)	125 g	187,5 g**	250 g
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	3
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	10 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. 500 g)
Brennwert	780 kJ/186 kcal	3915 kJ/936 kcal
Fett	7,2 g	36,1 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	18 g
Kohlenhydrate	21,2 g	106,4 g
– davon Zucker	2,1 g	10,6 g
Eiweiß	8,4 g	42,3 g
Salz	1 g	5,05 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Schalotte** halbieren und grob würfeln.

Knoblauch vierteln.

Kirschtomaten halbieren.

Schnittlauch grob hacken.

Mozzarella in kleine Stücke rupfen.



2 Spaghetti kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



3 Sonnenblumenkerne rösten

In einem zweiten großen Topf **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Schalottenwürfel** dazu geben und beides 1 – 2 Min. anschwitzen.



4 Für die Soße

Von dem **Spaghetti-Kochwasser** 100 ml [150 ml | 200 ml] abnehmen.

Schalotte und **Knoblauch** mit dem abgemessenen **Kochwasser** ablöschen.

„Hello Muskat“, **Gemüsebrühpulver** und **Schnittlauch** hineingeben.

Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen.

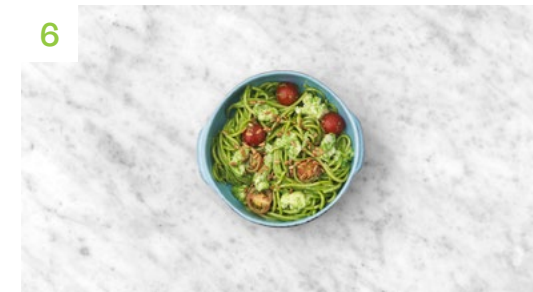


5 Soße pürieren

Frischcreme, **geriebenen Hartkäse** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zur **Soße** geben und die **Soße** im Topf mit einem Pürierstab pürieren.

Abgetropfte **Spaghetti**, **Kirschtomaten** und zerrupften **Mozzarella** vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Du kannst die **Kirschtomaten** auch erst zum Schluss auf den Teller geben.



6 Anrichten

Popeye-Spaghetti auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

