

Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Kirschtomaten und Babyspinat

Vegetarisch Family schnell Thermomix kocht • 936 kcal • Tag 3 kochen

6



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:

MUSCHELNUDELBAR MIT KÄSE



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

thermomix

20 [20 | 20]

25 [25 | 25]

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

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



Zu Beginn

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

Währenddessen **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Kleinigkeiten

Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten.

Kirschtomaten halbieren.

Mozzarella in kleine Stücke zerreißen.



Spaghetti kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



Fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit **geriebenen Hartkäse** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 5-6-7** ansteigend pürieren.

Soße zu den abgegossenen **Spaghetti** in den Topf geben.

Tomatenhälften und **Mozzarellastücke** zugeben und vorsichtig unterheben.

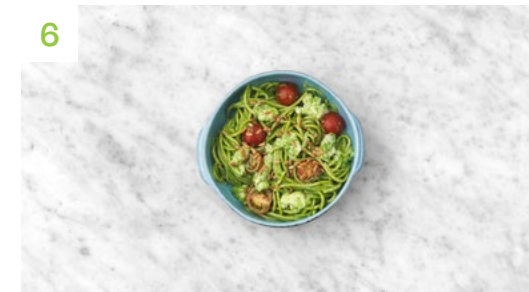
Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

100 g **Wasser***, **Frischcreme**, **Schnittlauch**, **Gemüsebrühpulver** und „Hello Muskat“ in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher **7 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben. Messbecher aufsetzen und fortfahren.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. Mit **Mozzarella** und **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>

