

Spaghetti al Limone!

Zitronige Pasta mit Brokkolini und Käsebröseln

Vegetarisch **Family** 30 – 40 Minuten • 875 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Brokkolini (Bimi)



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kochsahne



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Hartkäse geraspelt



Panko-Mehl



milde Chiliflocken



Schalotte



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 Gemüseribe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	60 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2

**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. 510 g)
Brennwert	715 kJ/171 kcal	3661 kJ/875 kcal
Fett	5,18 g	26,50 g
– davon ges. Fettsäuren	3,20 g	16,37 g
Kohlenhydrate	23,07 g	118,11 g
– davon Zucker	2,56 g	13,09 g
Eiweiß	7,11 g	36,39 g
Salz	0,539 g	2,761 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 **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitronen** vierteln.

Knoblauch schälen.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.



Für die Brösel

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Panko-Mehl und gehacktem **Zitronenthymian** 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Danach in eine kleine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und mit dem **geraspelten Hartkäse** mischen.



Pasta kochen

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Spaghetti** im großen Topf für 5 Min. kochen. Nach den 5 Min. **Brokkolini** hinzugeben und weitere 3 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind und der **Brokkolini** gar genug ist. In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und **Brühpulver** mischen.



Soße kochen

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen, **Schalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Kochsahne** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und gehackte **Petersilie** einrühren.



Pasta vollenden

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen.

Pasta und **Brokkolini** durch ein Sieb abgießen und beides sofort mit der **Soße** vermengen. **Pasta** nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit den **Kräuterbröseln** toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

