



Leichter kochen,
besser essen!



KW 39 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Leckere Fettuccine mit cremigem Brokkoli-Walnuss-Pesto

Endlich gibt es wieder einmal Nudeln. Und weil diese so wandelbar sind, gibt es ein abwechslungsreiches Pesto dazu, in dem sich weder Basilikum noch Pinienkerne, sondern Brokkoli und Walnüsse finden, beides Gewächse voller Inhaltsstoffe für einen gesunden Körper. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Brokkoli



Knoblauch



Parmesan



Zitrone



Fettuccine



Walnüsse



Rosa Pfefferkörner

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli	250 g	500 g
Knoblauch ☼	1/8	1/4
Parmesan D.O.P. 7)	20 g	40 g
Zitrone ☼	1/2	1
Fettuccine 1)	250 g	500 g
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Pfefferkörner, rosa 15)	1 g	2 g

☼ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 629 kcal
Kohlenhydrate: 69 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, Käsereibe, Zitronenpresse, hohes Rührgefäß, Pürierstab



1 In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen.

2 **Brokkoliröschen** vom Strunk entfernen, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

3 **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Parmesan** fein reiben. **Zitrone** waschen und entsaften.



4 **Brokkoliröschen** in das kochende Wasser geben und 8–10 Min. darin bissfest garen. Dann aus dem Wasser nehmen. Danach **Fettuccine** nach Packungsanleitung in 2–3 Min. im wieder kochenden Wasser bissfest garen.

5 In einem hohen Rührgefäß **Brokkoliröschen**, **Knoblauch**, $\frac{2}{3}$ des **Parmesan**, **Walnüsse**, 1–2 EL **Zitronensaft**, 2–3 EL **Olivenöl** und ein wenig **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.



6 **Fettuccine** nach Garzeit in ein Sieb abgießen (etwas Nudelwasser auffangen), zurück in den Topf geben und **Brokkoli-Pesto** gut untermischen, evtl. noch ein wenig Nudelwasser einrühren. Dann auf Tellern verteilen, mit restlichem **Parmesan** und **rosa Pfefferkörnern** bestreuen und genießen.



Tipp: Der Strunk vom Brokkoli kann auch gegessen werden. Einfach schälen, in 2 cm große Würfel schneiden, mit den Röschen garen und dann ebenfalls zu Pesto verarbeiten. Kein Stiel muss verschwendet werden! Guten Appetit wünscht Dir Deine Sonja.