



Leichter kochen,
besser essen!



KW 45
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de

Schnelle Trofie-Pasta

mit Karottengrün-Pesto

Ab heute ist Deine Biotonne nicht so schnell voll, weil Du zukünftig weißt, was Du mit dem ganzen Grünzeug anfangen kannst, das zum Beispiel an Karotten dranhängt: ein leckeres Pesto machen. Auch andere Gemüseblätter lassen sich gut verarbeiten. Sei gespannt was uns noch einfällt. Guten Appetit!



20 min.



Stufe 1



Trofie-Pasta



Zitrone



Knoblauch



Karottengrün



Petersilie Dill



Pinienkerne



Pecorino

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Trofie-Pasta 1) 7)	500 g	1000 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Karottengrün	20 g	40 g
Petersilie/Dill	10 g	20 g
Pinienkerne 15)	20 g	40 g
Pecorino, gerieben D.O.P. 7)	40 g	80 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 817 kcal
Kohlenhydrate: 112 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 6 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Butter

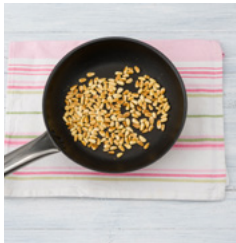
Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Zitronenreibe und -presse, kleine Pfanne, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Sieb



1 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und **Trofie-Pasta** darin ca. 5 Min. garen. **Nudeln** gerne zwischendurch probieren, denn wer es al dente mag kann sie früher abgießen.

2 **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. **Knoblauch** ⊕ abziehen. **Karottengrün**, **Petersilie** und **Dill** waschen und trocken schütteln.



3 In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe anbraten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen.

4 In einem hohen Rührgefäß **Karottengrün**, **Petersilie** (einige Blätter für später aufbewahren) und **Dill** jeweils mit Stiel, **Knoblauch**, **Pecorino**, 1 EL **Zitronensaft**, ein wenig **Zitronenschale**, 4 EL **Olivenöl**, 4 EL Wasser, ein wenig **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto verarbeiten.



5 **Trofie-Pasta** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und gleich wieder in den Topf zurückgeben. Dann **Kräuter-Pesto** und **Pinienkerne** zugeben und gut miteinander vermischen.

6 **Pasta** auf Tellern verteilen, mit ein wenig **Petersilie** garnieren und genießen!

