



Leichter kochen,
besser essen!



KW 04 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

hellofresh.de | info@hellofresh.de

Schnelle Fettucine-Pfanne

mit Avocado-Basilikum-Pesto

Sagen wir nicht immer, dass wir Nudeln lieben, weil man sie so unendlich variieren kann? Heute haben wir wieder eine besondere Pesto-Variante mit Avocado für Dich, die Du vielleicht noch nicht kennst, die Du aber zukünftig sicher öfters auf den Tisch bringen wirst. Lass es Dir schmecken!



20 min.



Stufe 1



Fettucine



Avocado



Basilikum



Knoblauch



Zitrone



Parmesan



Mandeln



Kirschtomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Fettucine 1) 3)	250 g	500 g
Avocado	1	2
Basilikum	10 g	20 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zitrone	1	2
Parmesan 7)	20 g	40 g
Mandeln, gemahlen 8) 15)	30 g	60 g
Kirschtomaten	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 734 kcal

Kohlenhydrate: 92 g

Fett: 24 g, Eiweiß: 30 g

Ballaststoffe: 10 g

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

Salz, Olivenöl, Butter, Zucker, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, Zitronenreibe und -presse, Käsereibe, Mixer (oder hohes Rührgefäß und Pürierstab), große Pfanne



1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. **Fettucine** darin 3–5 Min. bissfest garen, danach in ein Sieb abgießen.



2 **Avocado** halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. **Basilikum** waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. **Knoblauch** ⊕ abziehen und hacken. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann Saft auspressen. **Parmesan** fein reiben.



3 In einem Mixer **Avocado**, **Basilikum**, **Mandeln**, **Knoblauch** und 2 EL **Olivenöl** fein pürieren. Ein wenig **Zitronenabrieb** und 1–2 EL **Zitronensaft** zufügen und erneut pürieren.



4 **Kirschtomaten** waschen und halbieren. In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** erhitzen, **Kirschtomaten** und 1 Prise **Zucker** zufügen und ca. 1 Min. anbraten. Dann **Fettucine** mit in die Pfanne geben. **Avocado-Basilikum-Pesto** ebenfalls gut untermischen, alles mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Fettucine-Pfanne** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Parmesan** bestreuen und genießen!