

Spaghetti al Limone! Zitronige Pasta mit Brokkoli dazu Kräuter-Panko-Topping

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 916 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Brokkoli



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



Kochsahne



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



Schalotte



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|---------|-------|
| Spaghetti 15) | 270 g | 360 g | 500 g |
| Brokkoli NL ES | 1 | 1 | 1 |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 20 g | 40 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 6 g | 8 g | 12 g |
| Kochsahne 7) | 150 g | 225 g** | 300 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 1 |
| Petersilie glatt/ Zitronenthymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Panko-Mehl 15) | 25 g | 50 g | 50 g |
| milder Chili-Mix | 2 g | 2 g | 4 g |
| Schalotte DE NL FR ES | 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. 540 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 705 kJ/168 kcal | 3831 kJ/916 kcal |
| Fett | 5,8 g | 31,4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,1 g | 16,8 g |
| Kohlenhydrate | 21,6 g | 117,2 g |
| – davon Zucker | 2,5 g | 13,7 g |
| Eiweiß | 6,9 g | 37,3 g |
| Salz | 0,44 g | 2,41 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 ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschen** teilen.

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

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Knoblauch abziehen.

Schalotte fein hacken.



2 Für die Brösel

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

Panko-Mehl und gehackten **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.



3 Pasta kochen

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

Spaghetti hineingeben und 2 Min. kochen.

Nach 2 Min. **Brokkoli** hinzugeben und weitere 5 – 6 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind und der **Brokkoli** gar genug ist.

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und **Brühepulver** mischen.



4 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.



5 Pasta vollenden

Zitronenabrieb, **geriebenen Hartkäse** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen.

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



6 Anrichten

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

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix 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>

