

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

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

12



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 <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	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	3,2 g	17,6 g
Kohlenhydrate	21,6 g	117,2 g
– davon Zucker	2,5 g	13,7 g
Eiweiß	6,9 g	37,3 g
Salz	0,69 g	3,74 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.

**Pfanneninhalte** 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 Teller 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 Schärfe Grad 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>

