

Alfredo's Style: Frische Linguine in Kokoscreme mit Kampott-Crunch, Brokkoli und Porree

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 829 kcal • Tag 5 kochen

17



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

- frische Linguine
- Porree
- Brokkoli
- rote Zwiebel
- Knoblauchzehe
- Zitrone, ungewachst
- Kokosmilch
- Hefeflocken
- Panko-Mehl
- Kampot-Pfeffer
- Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
- Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, ungewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Panko-Mehl 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Kampot-Pfeffer	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g

**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. 590 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	3468 kJ/829 kcal
Fett	6,6 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	22,3 g
Kohlenhydrate	15,6 g	92 g
– davon Zucker	2,6 g	15,5 g
Eiweiß	3,9 g	23,1 g
Salz	0,41 g	2,4 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: **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Für das Topping

Knoblauch abziehen.

Die Hälfte **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Kampot-Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und den **Panko-Mix** darin 2 – 3 Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen und beiseitestellen.



Für den Brokkoli & die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen. **Brokkoli** ins kochende **Wasser** geben und 6 Min. garen. **Linguine** in den letzten 3 Min. hinzugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



Für die Soße

Zwiebel abziehen und halbieren.

Porree halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Porree und „Hello Smoky Paprika“ zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zitrone** vierteln.



Fertigstellen

Soße aus dem Mixtopf zu den **Linguine** und **Brokkoli** in den Topf geben. **Hefeflocken** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine*** dazugeben und für 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße kochen

Kokosmilch, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser***, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln**, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Pasta auf Tellern verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

