

# Linguine al Limone mit grünem Spargel in cremiger Soße mit Panko-Topping

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 931 kcal • Tag 5 kochen



grüner Spargel



Schalotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerspelt



Hartkäse ital. Art, gerieben



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver



frische Linguine



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b> <b>  TR   CL   EG</b>	1	1	1
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
frische Linguine <b>15)</b>	375 g	500 g	750 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. 620 g)
Brennwert	628 kJ/150 kcal	3897 kJ/931 kcal
Fett	5 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	16,3 g
Kohlenhydrate	20 g	124,4 g
– davon Zucker	2,2 g	13,7 g
Eiweiß	5,5 g	34,4 g
Salz	0,38 g	2,37 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



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Die Enden vom grünen **Spargel** 2 cm breit abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen.

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.



## 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 **Sahne**, aufgefangenem **Kochwasser** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und gehackte **Petersilie** unterrühren.

### 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 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 der Hälfte des **geriebenen Hartkäses** mischen.



## Pasta vollenden

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

**Pasta** in die **Soße** geben und nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



## Pasta kochen

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Spargel** hineingeben und 3 Min. kochen, dann **Pasta** ebenfalls in den Topf geben und weiterkochen, bis der **Spargel** gar ist.

**Pasta** und **Spargel** durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] **Kochwasser** auffangen.



## Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit **Spargel** toppen und mit den **Kräuterbröseln** und **geraspelten Hartkäse** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu servieren und genießen.

**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>

