

Fettuccine mit Spinat, Champignons und Zucchini in Tomatenrahm, getoppt mit Hirtenkäsebröseln

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 894 kcal • Tag 3 kochen

6



Fettuccine



Zucchini



Champignons



Babypinac



Tomatenpesto



Kochsahne



Hirtenkäse



Petersilie glatt



Basilikum



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	1	2
Champignons	150 g	150 g	200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
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. 570 g)
Brennwert	655 kJ/156 kcal	3740 kJ/894 kcal
Fett	4,3 g	24,6 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	13,9 g
Kohlenhydrate	18,5 g	105,7 g
– davon Zucker	2,3 g	13 g
Eiweiß	6,6 g	37,9 g
Salz	0,84 g	4,78 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

MA: Marokko **IT:** Italien



1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Fettuccine hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml **[150 ml | 200 ml]** von dem **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Topping zubereiten

Basilikum und **Petersilie** zusammen fein hacken.

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel **bröseln**. **Gehackte Kräuter** mit dem **Hirtenkäse** vermengen und mit **Pfeffer*** würzen.



3 Gemüse schneiden

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Champignons, Knoblauch** und **Zucchini** zugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

Kochsahne, Tomatenpesto, Gemüsebrühe und abgemessenes **Kochwasser** zufügen und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

Spinat portionsweise zur **Soße** geben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** in die Pfanne geben und mit der **Soße** gut vermengen.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen. Mit **Kräuter-Hirtenkäse** bestreuen 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>

