

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

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 894 kcal • Tag 3 kochen



Fettuccine



Zucchini



Champignons



Babypinac



Tomatenpesto



Kochsahne



Hirtenkäse



Petersilie glatt



Basilikum



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf 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



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** geben, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Fettuccine ins kochende **Wasser** geben und ca. 12 Min. bissfest garen. **Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen und warmhalten.

Währenddessen das **Topping** und die **Soße** zubereiten.



Soße kochen

Zucchini und **Champignons** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Tomatenpesto, **Kochsahne**, 50 g **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Danach probieren, ob das **Gemüse** die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat und eventuell

5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1 weiterkochen.



Für das Topping

Basilikum und **Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Hirtenkäse mit den Händen in grobe Stücke brechen und zugeben. Mit **Pfeffer*** würzen und **5 Sek./Stufe 4,5** vermengen. **Topping** in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.



Pasta vollenden

Babyspinat in den leeren Topf geben und **Fettuccine** zugeben.

Soße aus dem Mixtopf ebenfalls zugeben, alles gut miteinander vermischen und **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dünsten

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.

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



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen. Mit **gekräutertem 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>

