

Fettuccine mit Tomatenrahm und Spinat getopft mit gekräuterten Hirtenkäsebröseln

Vegetarisch Family Thermomix kocht • 879 kcal • Tag 3 kochen



Fettuccine



Hirtenkäse



Champignons



Babypinac



Knoblauchzehe



Tomatenpesto



Petersilie glatt



Basilikum



Kochsahne



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“

**ELTERN ♥
DIESEN TRICK:**
Essen fertig in 15 Min.



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**STROZZAPRETI PASTA
MIT BOLOGNESE**



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
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 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. 500 g)
Brennwert	735 kJ/176 kcal	3677 kJ/879 kcal
Fett	4,9 g	24,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	14 g
Kohlenhydrate	20,8 g	103,8 g
– davon Zucker	2,2 g	11 g
Eiweiß	7,4 g	37,2 g
Salz	0,97 g	4,85 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: **ES:** Spanien



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

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.



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

Soße aus dem Mixtopf zugeben, alles vorsichtig 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.



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>

