

Fettuccine mit Tomatenrahm und Spinat getopft mit gekräuterten Hirtenkäsebröseln

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 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.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb 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
Babypinac	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)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien



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.

Pasta anschließend durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



2 Topping zubereiten

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln.

Basilikum und **Petersilie** zusammen fein hacken und mit dem **Hirtenkäse** vermengen. Mit **Pfeffer*** würzen.



3 Gemüse schneiden

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.

Knoblauch fein hacken.



4 Für die Soße

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

Kochsahne, **Tomatenpesto**, **Gemüsebrühe**, „Hello Buon Appetito“ und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** dazugeben und alles 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

Spinat portionsweise in die **Soße** geben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Pasta vollenden

Abgossene **Pasta** in die Pfanne geben und vorsichtig mit der **Soße** vermengen.



6 Anrichten

Pasta auf Tellern 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>

