

Mega Monster Pasta mit verstecktem Baby-Grünkohl

Anpassbar für den Geschmack von Groß & Klein

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 857 kcal • Tag 3 kochen

24



Fusilli



Hirtenkäse



Babypinats



Baby-Grünkohl



Tomate



Zitrone, gewachst



rote Chilischote



Kochsahne



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse vor dem Kochen ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf, 1 Sieb und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli 15)	270 g	360 g	500 g
Hirtenkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Babypinac	50 g	100 g	150 g
Baby-Grünkohl	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	2
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	6 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. 520 g)
Brennwert	691 kJ/165 kcal	3584 kJ/857 kcal
Fett	5,4 g	27,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15,6 g
Kohlenhydrate	21,2 g	109,9 g
– davon Zucker	2,9 g	15,1 g
Eiweiß	7,7 g	39,8 g
Salz	0,69 g	3,56 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko

ES: Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



Käse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer kleinen Schüssel **Hirtenkäse** mit den Händen grob zerbröseln.

Chilischote nach Belieben entkernen (**Achtung: scharf!**) und in feine Ringe schneiden.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Die **Tomaten** fein würfeln.



Topping vorbereiten

In einer kleinen Schüssel drei Viertel der **Tomatenwürfel** mit **Zitronenabrieb**, **Chili**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte**, etwas **Salz*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** marinieren.



Gemüse blanchieren

Grünkohl und **Spinat** in ein Sieb geben und über einem großen Topf mit kochendem **Wasser*** übergießen, bis die Blätter zusammenfallen.

Das **Wasser** dabei im Topf auffangen. Überschüssige **Flüssigkeit** aus den Blättern im Sieb sorgfältig ausdrücken.

Tipp: Wenn nötig, mit mehr kochendem Wasser übergießen, bis alle Blätter zusammengefallen sind.



Pasta kochen

Das aufgefangene **Wasser** im großen Topf erneut aufkochen. Kräftig **salzen***.

Pasta hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.



Soße pürieren

Spinat, **Grünkohl**, **Kochsahne** und „**Hello Buon Appetito**“ in ein hohes Rührgefäß geben.

Die Hälfte vom **Hirtenkäse** hineingeben und alles mit einem Pürierstab pürieren. Kräftig mit **Salz*** und mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** abschmecken.



Anrichten

Gekochte **Pasta** in dem Sieb abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen. **Pasta** mit grüner **Soße** vermengen und evtl. **Pastawasser*** hineinrühren, bis die **Soße** die gewünschte Konsistenz hat.

Pasta auf tiefe Teller verteilen und für die Erwachsenen nach Belieben mit marinierten **Tomaten** und dem übrigen **Hirtenkäse** toppen. Für Kinder die restlichen **Tomatenwürfel** auf der **Pasta** verteilen.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.