

# One-Pot Conchiglie in Pesto-Creme-Soße mit Babyspinat, Karotte und Basilikum

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien extra schnell Thermomix kocht • 597 kcal • Tag 3 kochen



Conchiglie (vorgekocht)



Babyspinat



Karotte



Knoblauchzehe



Schalotte



Basilikum



Tomatenpesto



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



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\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie (vorgekocht) <b>15</b>	400 g	600 g	800 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto <b>14</b>	50 g	75 g	100 g
Frischcreme <b>7</b>	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 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. 480 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	2497 kJ/597 kcal
Fett	3,3 g	15,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	8,2 g
Kohlenhydrate	14,6 g	69,1 g
– davon Zucker	1,7 g	8 g
Eiweiß	4,3 g	20,5 g
Salz	0,66 g	3,15 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) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



## Zu Beginn

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren.

**Karotte** nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

**Zwiebel**, **Schalotte** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Soße vollenden

**Frischcreme** und **Tomatenpesto** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Basilikumblätter** in Streifen schneiden.



## Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Olivenöl\*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

150 g [200 g | 250 g] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** zugeben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Fertigstellen

**Babypinac** in den Topf zur **Pasta** geben.

**Soße** aus dem Mixtopf zugeben und vorsichtig vermischen. **Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pasta kochen

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

**Pasta** ins kochende **Wasser** geben und nach Geschmack 8 – 10 Min. bissfest oder weich kochen. Anschließend **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

**Conchiglie** auf Teller verteilen und etwas **Olivenöl\*** darüber träufeln. Mit **Basilikum** und **geriebenem Hartkäse** toppen.

**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>

