

Strozzapreti mit Brokkoli-Käse-Soße getoppt mit Basilikum

Vegetarisch Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 680 kcal • Tag 5 kochen

36



frische Strozzapreti



Brokkoli



Zitrone, gewachst



Basilikum



Basilikumpaste



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



Kochsahne



würziger Gouda, gerieben



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Strozzapreti 15)	250 g	375 g	500 g
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
Kochsahne 7)	150 g	300 g	450 g
würziger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 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	564 kJ/135 kcal	2847 kJ/680 kcal
Fett	5,9 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	14 g
Kohlenhydrate	15,6 g	78,8 g
– davon Zucker	2 g	9,9 g
Eiweiß	3,1 g	15,9 g
Salz	0,69 g	3,48 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 **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** in einem Wasserkocher.

Brokkoliröschen dicht über den Stielenden abschneiden und eventuell halbieren.

Strunkende ca. 1 cm entfernen. Alle Stiele und den Strunk in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



2 Brokkoli kochen

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

Brokkolistiele hineingeben und 4 – 5 Min. kochen.

Strozzapreti und **Brokkoliröschen** zugeben und weitere 4 – 5 Min. kochen, bis die **Pasta** gar ist.

Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



3 Währenddessen

In einem zweiten großen Topf **Knoblauch** und **Zwiebel** in **Öl** 2 – 3 Min. anschwitzen.

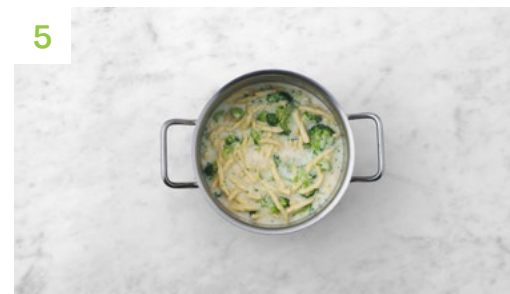
Kochsahne, **Gemüsebrühe**, „Hello Muskat“, **geriebenen Käse** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** dazugeben und ca. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis der **Käse** schön geschmolzen ist.



4 Basilikum schneiden

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

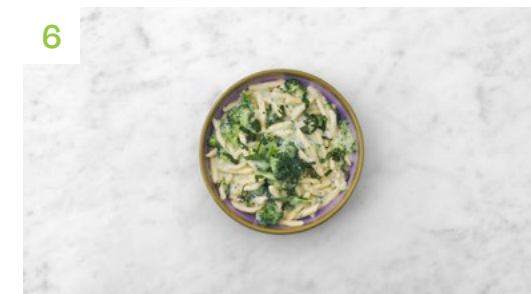
Zitrone halbieren.



5 Fertigstellen

Brokkoli und **Strozzapreti** in den Topf mit der **Soße** geben und gut durchrühren.

Mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Brokkoli-Pasta auf Teller verteilen, mit **Basilikum** toppen und genießen.

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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

