

# 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



Babypinats



Baby-Grünkohl



Zitrone, gewachst



rote Chilischote



Fusilli



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Hirtenkäse



Kochsahne



Tomate



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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Babyspinat	50 g	100 g	150 g
Baby-Grünkohl	100 g	150 g	200 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>EG</b>	1	1	2
rote Chilischote <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Fusilli <b>15</b>	270 g	360 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	6 g
Hirtenkäse <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Kochsahne <b>7</b>	150 g	150 g	300 g
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	2	3	4

\*\*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:** **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**, **Soft** 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.

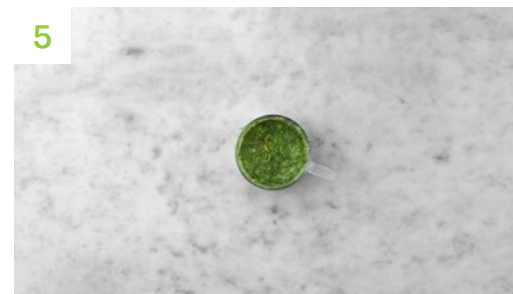
**Tipp:** Wenn nötig, mit mehr kochendem Wasser übergießen, bis alle Blätter zusammengefallen sind.



## Pasta kochen

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

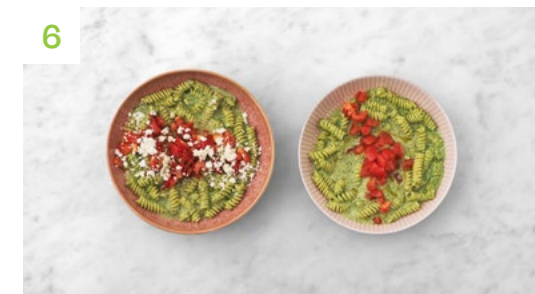
**Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.



## 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 **Soft** 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!**

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettreiche Lebensmittel wie Milch und Käse.