

# Strozzapreti! Pasta mit Spinat-Pesto,

Zuckerschoten, Mandeln und Tomaten



## HELLO ZITRONE

Zitronen punkten mit jeder Menge Vitamin C, das Dein Immunsystem stärkt und so lästigen Infektionen vorbeugt.



frische Strozzapreti



Zitrone



Babyspinat



Gemüsebrühe



Knoblauchzehe



Mandeln



Tomaten



Kaiserschoten



Hartkäse ital. Art

30 Minuten

Stufe 2

Zeit sparen

Veggie

Kennst Du schon Strozzapreti? Die Nudelspezialität aus Italien heißt wortwörtlich übersetzt „Pfaffenwürger“. Bis heute ranken sich mehrere Mythen um die Entstehungsgeschichte dieses Namens. Eins steht aber fest: Strozzapreti eignen sich perfekt, um Soße aufzunehmen, und sind daher die perfekte Basis für eine Nudelpfanne mit Pesto, Zuckerschoten und geriebenem Hartkäse. Guten Appetit bei unserem italienischen Rezept der Woche!

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab** und **1 Sieb**.



## 1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

**Zitronenschale** abreiben. **Zitrone** halbieren und eine **Hälfte** in Spalten schneiden.

**Hartkäse** fein reiben.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 FÜR DIE TOMATENSALTEN

**Tomaten** halbieren, Kerne mithilfe eines Teelöffels herauskratzen (die Kerne brauchst Du nicht mehr) und jede Hälfte vierteln.



## 3 FÜR DAS PESTO

In einer kleinen Pfanne, bei mittlerer Hitze die **Mandeln** ca. 2 – 3 Min. anrösten. In einem hohen Rührgefäß die **Hälfte** vom **Babyspinat**, 1 TL des **Zitronenabriebs**, die **Hälfte** des **Hartkäses**, **Olivöl\***, **Wasser\***, ganze **Mandeln**, **Knoblauch** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** mithilfe eines Pürierstabs zu einem **Pesto** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 FÜR DIE PASTA

Einen großen Topf mit heißem **Wasser** füllen, **Gemüsebrühe** hinzugeben, **salzen\*** und aufkochen. Die **Strozzapreti** und die **Zuckerschoten** hinzugeben und für 3 – 4 Min. kochen, bis die **Pasta** al dente und die **Schoten** gar sind.

★ **TIPP:** Probier die Pasta während der Kochzeit, damit sie genau so wird, wie Du sie am liebsten magst.



## 5 PASTA MISCHEN

Nach Ende der Kochzeit die **Pasta** durch ein Sieb abgießen, wieder zurück in den Topf geben und vorsichtig mit dem **Pesto**, dem restlichen **Babyspinat** und den **Tomaten** vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Pasta** auf tiefen Tellern verteilen, restlichen **Hartkäse** darüberstreuen und mit je einer **Zitronenspalte** garnieren.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zitrone ES	1	1	1
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Tomaten NL   ES	2	3	4
Mandeln 7)	10 g	10 g	20 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
frische Strozzapreti 1)	250 g	375 g	500 g
Kaiserschoten	150 g	200 g	300 g
Olivöl* und Wasser* für Schritt 3	je 4 EL	je 6 EL	je 8 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

### DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	589 kJ/141 kcal	2.674 kJ/639 kcal
Fett	5 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	18 g	81 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	2 g	7 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

*Guten Appetit!*