



Zitronige Pasta mit Zuckerschoten, Babyspinat und selbst gemachten Knoblauchbröseln

Babyspinat und selbst gemachten Knoblauchbröseln



HELLO ZITRONEN

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



Babyspinat



Hartkäse ital. Art



Butter



Knoblauchzehe



Zitrone



Pankomehl



Porree



Kaiserschoten



Crème fraîche



Gemüsebrühe



Spaghetti

25 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Einfach, frisch, frühlingshaft? Hier kommt die Lösung für ein schnelles und dennoch raffiniertes Zaubermahl! Ganz fix bereitest Du die Pasta mit der cremigen Soße aus Porree, Zitronensaft, Zuckerschoten, Babyspinat und Crème fraîche zu. Alle Knoblauch-Fans können sich doppelt freuen: Denn Dein Knobi wird heute in Form von knusprig-herzhaften Bröseln zum Superstar auf Deinem Teller. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen**, **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe** und **1 Knoblauchpresse**.



1 BRÖSEL ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Knoblauch abziehen und **Hartkäse** fein reiben. In einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Stufe erhitzen, die **Hälfte** des **Knoblauchs** dazupressen, **Pankomehl**, die **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Knoblauchbrösel** goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer zweiten großen Pfanne **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Porreestreifen** zugeben und 2 – 3 Min. anbraten. Restlichen **Knoblauch** dazupressen und **Zitronensaft** dazugeben, weitere 3 Min. anbraten. **Crème fraîche** mit **Wasser*** und **Gemüsebrühe** glatt rühren, die restliche Hälfte des **Hartkäses** dazugeben. **Crème-fraîche-Mischung** in die Pfanne geben und ca. 4 Min. einköcheln lassen.



2 PASTA KOCHEN

Währenddessen in einem großen Topf reichlich heißes **Wasser*** zum Kochen bringen. **Salzen*** und **Spaghetti** darin 10 – 12 Min. bissfest garen. **Spaghetti** nach Ende der Kochzeit abgießen.



5 ZUCKERSCHOTEN SCHNEIDEN

50 ml [75 ml | 100 ml] **Pastakochwasser** zur **Soße** in die Pfanne geben und 2 – 3 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit **Kaiserschoten** in der Mitte schräg halbieren, in die **Soße** geben und ca. 2 Min. mitkochen. **Soße** mit ½ EL **Zitronenabrieb**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.



3 SOSSE VORBEREITEN

Porree längs halbieren, ausspülen und in feine Streifen schneiden. Schale der **Zitrone** heiß abwaschen und abreiben. **Zitrone** halbieren, eine **Hälfte** auspressen und Rest in Spalten schneiden.



6 PASTA VOLLENDEN

Nach der Kochzeit **Soße** mit **Pasta** im Topf mischen und **Babyspinat** unterrühren.

ANRICHTEN

Pasta auf Teller verteilen, mit **Knoblauchbröseln** und etwas **Zitronenabrieb** toppen und genießen!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Pankomehl 1)	25 g ☉	25 g ☉	50 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Spaghetti 1)	250 g	375 g ☉	500 g
Porree NL	1 (klein)	1	1 (groß)
Zitrone ES	1	1	2
Butter 5)	40 g	60 g	80 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Kaiserschoten	150 g	150 g	200 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Öl* für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 4	3 EL	4 EL	6 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	939 kJ/225 kcal	4.462 kJ/1.067 kcal
Fett	11 g	52 g
- davon ges. Fettsäuren	6 g	28 g
Kohlenhydrate	25 g	119 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	6 g	27 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

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!