

# Spaghetti al Limone! Zitronige Pasta mit Broccoli und Käsebröseln

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 848 kcal • Tag 5 kochen



Spaghetti



Broccoli



geriebener Hartkäse



Halbrahm



Knoblauchzehe



Zitrone



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Panko-Mehl



Chiliflocken, mild



Eschalotte



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Bratpfanne

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Chiliflocken, mild	1 x 2 g	1 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 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. 530 g)
Brennwert	670 kJ/ 160 kcal	3549 kJ/ 848 kcal
Fett	4.84 g	25.61 g
- davon ges. Fettsäuren	2.73 g	14.45 g
Kohlenhydrate	21.51 g	113.90 g
- davon Zucker	2.28 g	12.09 g
Eiweiss	6.85 g	36.25 g
Salz	0.244 g	1.292 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 15) Weizen

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

**Zitrone** vierteln.

**Knoblauch** abziehen.

**Eschalotte** fein hacken.



## 2 Für die Brösel

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Panko-Mehl** 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

Danach in eine kleine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und mit dem **geraspelten Hartkäse** mischen.



## 3 Pasta kochen

Einen grossen Topf mit heissem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Spaghetti** hineingeben und 5 Min. kochen.

Nach 5 Min. **Broccoli** hinzugeben und weitere 3 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind und der **Broccoli** gar genug ist.

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser\*** und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\*** mischen.



## 4 Sauce kochen

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Knoblauch** hineinpresse, **Eschalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

Bratpfanneninhalt mit **Halbrahm** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und gehackte **Petersilie** einrühren.



## 5 Pasta vollenden

**Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und Bratpfanne vom Herd nehmen.

**Pasta** und **Broccoli** durch ein Sieb abgiessen und beides sofort mit der **Sauce** vermengen.

**Pasta** nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



## 6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit den **Kräuterbröseln** toppen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

### milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren milden Chiliflocken. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Spaghetti al limone! Lemony pasta with broccoli and cheesy breadcrumbs

Vegetarian Family 30–40 minutes • 848 kcal • Cook on day 5



Spaghetti



Broccoli



Grated hard cheese



Single cream



Garlic clove



Lemon



Parsley



Grated hard cheese



Panko breadcrumbs



Chilli flakes, mild



Shallot



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Butter\*, water\*, salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 sieve, 1 vegetable grater and 1 large frying pan.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti <b>15</b> )	1 x	270 g	1 x	500 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Mild chilli flakes	1 x	2 g	1 x	4 g
Shallots	1 x	50 g	2 x	50 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	670 kJ/ 160 kcal	3549 kJ/ 848 kcal
Fat	4.84 g	25.61 g
- of which saturated fats	2.73 g	14.45 g
Carbohydrate	21.51 g	113.90 g
- of which sugar	2.28 g	12.09 g
Protein	6.85 g	36.25 g
Salt	0.244 g	1.292 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Heat plenty of water\* in the kettle.

Finely chop the parsley leaves.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

Quarter the lemon.

Peel the garlic.

Finely chop the shallots.



## 2 For the breadcrumbs

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in a large frying pan on a medium heat.

Toast the panko breadcrumbs while stirring for 1–2 mins until golden brown.

Then transfer to a small bowl, allow to cool briefly, and mix with the grated hard cheese.



## 3 Cook the pasta

Fill a large pot with hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Add the spaghetti and cook for 5 mins.

After 5 mins, add broccoli and cook for 3 mins more until spaghetti is al dente and broccoli is cooked enough.

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] water\* with 6 g [12 g] vegetable stock powder\*.



## 4 Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the frying pan on a medium heat.

Press in the garlic, add the shallots, and sauté for 2 min. until translucent.

Deglaze pan contents with single cream and prepared vegetable stock, and stir in chopped parsley.



## 5 Finish the pasta

Add lemon zest, grated hard cheese and chilli flakes (warning: spicy!) and bring to the boil while stirring. Season with salt\* and pepper\* and remove the frying pan from the stove.

Drain the pasta and broccoli in a sieve and mix immediately with the sauce.

Season the pasta with lemon juice according to taste.



## 6 Serve

Arrange the pasta on deep plates and top with the herb breadcrumbs.

Add the remaining lemon wedges and enjoy.

### Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli flakes. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Spaghetti al Limone ! Pâtes au citron avec brocoli et chapelure de fromage

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 848 kcal • Cuisiner au 5e jour



Spaghetti



Brocoli



Fromage à pâte dure râpé



Crème demi-écrémée



Gousse d'ail



Citron



Persil



Fromage à pâte dure râpé



Panko



Flocons de piment, doux



Échalote



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Beurre\*, eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 bol mélangeur haut, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 grande poêle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko <b>15)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Flocons de piment, doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	670 kJ/ 160 kcal	3549 kJ/ 848 kcal
Lipides	4,84 g	25,61 g
- dont acides gras saturés	2,73 g	14,45 g
Glucides	21,51 g	113,90 g
- dont sucre	2,28 g	12,09 g
Protéines	6,85 g	36,25 g
Sel	0,244 g	1,292 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans la bouilloire.

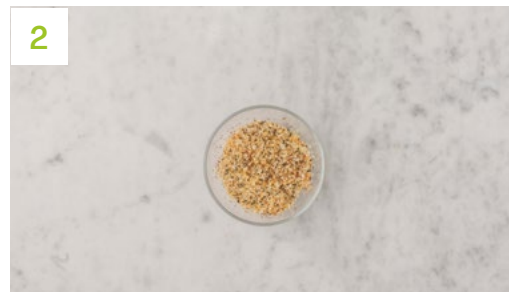
Hacher finement les feuilles de persil.

Laver le citron à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

Couper le citron en quatre.

Peler l'ail.

Hacher finement l'échalote.



### Pour la chapelure

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] de beurre\*.

Y mettre la farine panko en remuant 1 à 2 min jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Transvaser ensuite dans un bol, laisser refroidir brièvement et mélanger avec le fromage grossièrement râpé.



### Faire cuire les pâtes

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, saler\* et porter à ébullition.

Ajouter les spaghetti et les faire cuire 5 min.

Au bout des 5 min, ajouter le brocoli et faire cuire encore 3 min jusqu'à ce que les spaghetti soient al dente et le brocoli assez cuit.

Dans un bol mélangeur haut, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau\* et 6 g [12 g] de poudre de bouillon de légumes\*.



### Préparer la sauce

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen.

Presser l'ail, ajouter l'échalote et les faire revenir 2 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée et le bouillon de légumes préparé et incorporer le persil haché.



### Finir les pâtes

Ajouter le zeste de citron, du fromage à pâte dure râpé et des flocons de piment (attention, piquant !) et porter le tout à ébullition en remuant. Saler\*, poivrer\*, puis retirer la poêle du feu.

Égoutter les pâtes et le brocoli dans une passoire et mélanger immédiatement les deux à la sauce.

Assaisonner les pâtes à votre goût avec du jus de citron.



### Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses et parsemer de chapelure aux herbes.

Ajouter le reste des quartiers de citron et déguster.

### Bon appétit !

#### Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

#### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

