

Pasta nach Carbonara Art mit Speck, Broccoli und Cherry-Tomaten

Family 30 – 40 Minuten • 707 kcal • Tag 3 kochen

14



frische Linguine



Frühstücksspeck
in Scheiben



Broccoli



Cherry-Tomaten



Halbrahm



geriebener Hartkäse



Maisstärke



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

2 grosse Töpfe mit Deckel und 1 hohes Rührgefäss

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Frühstücksspeck in Scheiben	1 x 75 g	2 x 75 g
Broccoli	1 x 250 g	2 x 250 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Maisstärke	1 x 6 g	2 x 6 g

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

Durchschnittliche Nährwerte pro

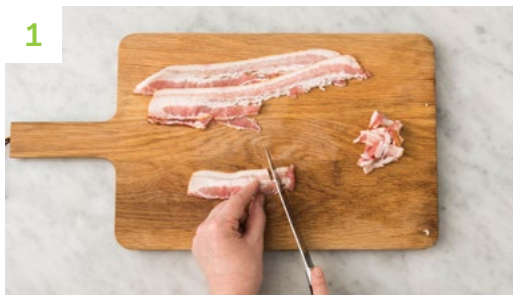
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	612 kJ/ 146 kcal	2957 kJ/ 707 kcal
Fett	6.07 g	29.34 g
- davon ges. Fettsäuren	2.89 g	13.98 g
Kohlenhydrate	16.24 g	78.52 g
- davon Zucker	2.04 g	9.84 g
Eiweiss	6.14 g	29.70 g
Salz	0.442 g	2.136 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!)



Für die Sauce

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Speck in dünne Streifen schneiden.

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 75 ml [150 ml] **Wasser***, 4 g [8 g]

Pouletbouillonpulver* und **Maisstärke** gut vermischen, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.



Sauce zubereiten

Einen grossen Topf erhitzen und geschnittenen **Speck** darin unter Rühren 1 – 2 Min. anbraten.

Mit dem **Halbrahmmix** ablöschen und unter Rühren aufkochen lassen.

Weitere 3 – 4 Min. kochen, bis die **Sauce** leicht andickt.



Sauce vollenden

Die Hälfte des **Hartkäses** in die **Sauce** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Topf abgedeckt beiseite stellen.

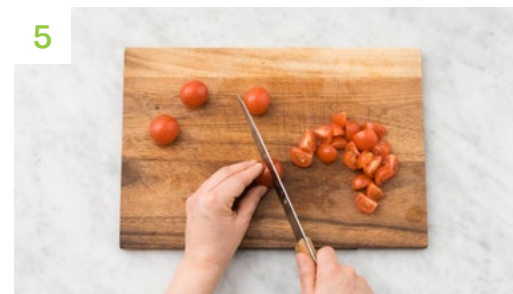


Für die Pasta

Broccoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Reichlich heisses **Wasser*** in einen zweiten grossen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen.

Pasta und **Broccoliröschen** hineingeben und alles für 4 – 5 Min. bissfest garen, danach abgiessen.



Fertigstellen

Cherry-Tomaten halbieren.

Pasta und **Broccoli** zur **Sauce** geben, kurz umrühren und erwärmen.



Anrichten

Pasta in tiefen Tellern anrichten, mit **Cherry-Tomaten** und restlichem **Hartkäse** toppen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Pasta carbonara

with bacon, broccoli and cherry tomatoes

Family 30–40 minutes • 707 kcal • Cook on day 3

14



Fresh linguine



Sliced breakfast bacon



Broccoli



Cherry tomatoes



Single cream



Grated hard cheese



Corn starch



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

2 large pots with lids and 1 tall mixing bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh linguine 15)	1 x	250 g	1 x	500 g
Sliced breakfast bacon	1 x	75 g	2 x	75 g
Broccoli	1 x	250 g	2 x	250 g
Cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 g
Single cream 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Corn starch	1 x	6 g	2 x	6 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. 480 g)
Calories	612 kJ/146 kcal	2957 kJ/707 kcal
Fat	6.07 g	29.34 g
– of which saturated fats	2.89 g	13.98 g
Carbohydrate	16.24 g	78.52 g
– of which sugar	2.04 g	9.84 g
Protein	6.14 g	29.70 g
Salt	0.442 g	2.136 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!)



For the sauce

Heat up plenty of water in the kettle.

Cut the bacon into thin strips.

In a tall mixing bowl, mix the single cream, 75 ml [150 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder* and corn starch until there are no more lumps.



Make the sauce

Heat a large pot and stir-fry the sliced bacon for 1–2 min.

Deglaze with the single cream mix and bring to the boil while stirring.

Cook for another 3–4 min. until the sauce thickens slightly.



Finish the sauce

Stir half of the hard cheese into the sauce and season with salt* and pepper*. Cover the pot and set aside.

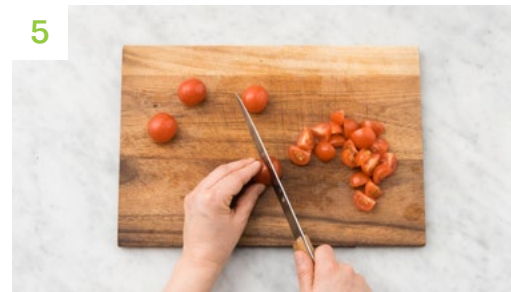


For the pasta

Break or chop the broccoli into bite-sized florets.

Pour plenty of hot water* into a second large pot, add salt* and bring to the boil.

Add the pasta and broccoli florets, cook for 4–5 min. until al dente and then drain.



Finish

Cut the cherry tomatoes in half.

Add the pasta and broccoli to the sauce and heat briefly while stirring.



Serve

Serve the pasta on deep plates, top with the cherry tomatoes and the rest of the hard cheese and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Pâtes à la carbonara

avec des lardons, du brocoli et des tomates cerises

Famille 30 – 40 minutes • 707 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



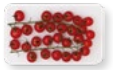
Linguine frais



Bacon en tranches



Brocoli



Tomates cerises



Crème demi-écrémée



Fromage à pâte dure râpé



Fécule de maïs



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

2 grandes casseroles avec couvercle et 1 bol mélangeur haut

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguines fraîches 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Bacon en tranches	1 x 75 g	2 x 75 g
Brocoli	1 x 250 g	2 x 250 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Fécule de maïs	1 x 6 g	2 x 6 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

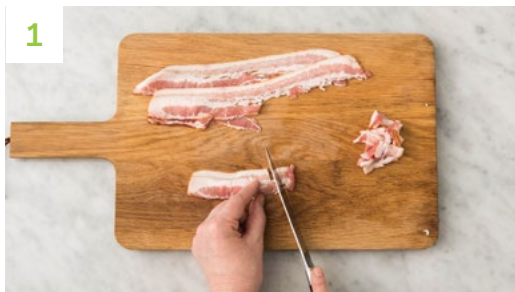
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 480 g)
Valeur calorique	612 kJ/ 146 kcal	2 957 kJ/ 707 kcal
Lipides	6,07 g	29,34 g
- dont acides gras saturés	2,89 g	13,98 g
Glucides	16,24 g	78,52 g
- dont sucre	2,04 g	9,84 g
Protéines	6,14 g	29,70 g
Sel	0,442 g	2,136 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 !)



Pour la sauce

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper le lard en fines tranches.

Dans un bol mélangeur, mélanger la crème demi-écrémée, 75 ml [150 ml] d'eau*, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et la fécule de maïs jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.



Préparer la sauce

Faire chauffer une grande casserole et faire revenir les tranches de lard 1 à 2 min en remuant.

Déglacer avec le mélange à la crème demi-écrémée et porter à ébullition en remuant.

Laisser revenir encore 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.



Finir la sauce

Mélanger la moitié du fromage râpé à la sauce et assaisonner avec du sel* et du poivre*. Mettre de côté la casserole couverte.

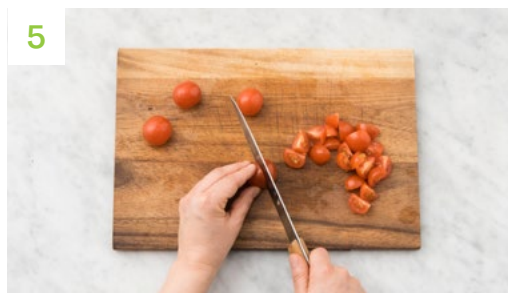


Pour les pâtes

Casser ou couper le brocoli en morceaux de taille moyenne.

Verser une grande quantité d'eau* chaude dans une deuxième grande casserole, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes et les bouquets de brocoli et faire cuire le tout 4 - 5 minutes pour que les pâtes soient al dente et le brocoli croquant.



Touche finale

Couper en deux les tomates cerises.

Ajouter les pâtes et le brocoli à la sauce, remuer brièvement et faire chauffer.



Dresser

Disposer les pâtes dans des assiettes creuses et garnir des tomates cerises et du reste du fromage râpé avant de déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

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

