

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

Family 30 – 40 Minuten • 714 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Frühstücksspeck
in Scheiben



Broccoli



rote Cherry-Tomaten



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



Maizena



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*, Wasser*

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 | 1 x 500 g |
| rote Cherry-Tomaten | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Halbrahm aus Saland 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Maizena | 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. 490 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 613 kJ/ 147 kcal | 2988 kJ/ 714 kcal |
| Fett | 6.6 g | 32.1 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 3.1 g | 15 g |
| Kohlenhydrate | 16.1 g | 78.4 g |
| - davon Zucker | 2 g | 9.7 g |
| Eiweiss | 6.5 g | 31.8 g |
| Salz | 0.39 g | 1.92 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 beiseitestellen.

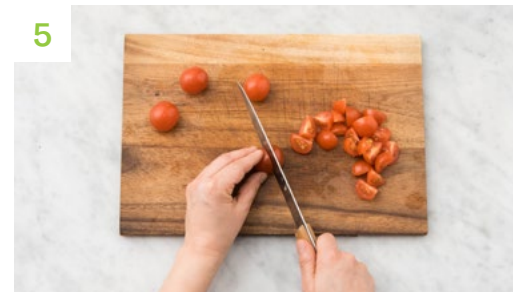


Für die Pasta

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 • 714 kcal • Cook on day 5



Fresh linguine



Sliced breakfast bacon



Broccoli



Red cherry tomatoes



Single cream from Saland



Grated Italian-style hard cheese



Corn starch



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, chicken stock powder*, water*

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 | 1 x | 500 g |
| Red cherry tomatoes | 1 x | 125 g | 1 x | 250 g |
| Single cream from Saland 7) | 1 x | 150 g | 2 x | 150 g |
| Grated Italian-style 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. 490 g) |
|---------------------------|-----------------|-------------------------|
| Calories | 613 kJ/147 kcal | 2988 kJ/714 kcal |
| Fat | 6.6 g | 32.1 g |
| – of which saturated fats | 3.1 g | 15 g |
| Carbohydrate | 16.1 g | 78.4 g |
| – of which sugar | 2 g | 9.7 g |
| Protein | 6.5 g | 31.8 g |
| Salt | 0.39 g | 1.92 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 plenty of water in the kettle.

Cut the bacon into thin strips.

Mix the single cream, 75 ml [150 ml] water*, 4 g [8 g] chicken stock powder* and corn starch in a tall mixing bowl until smooth.



Make the sauce

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

Deglaze with the 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.

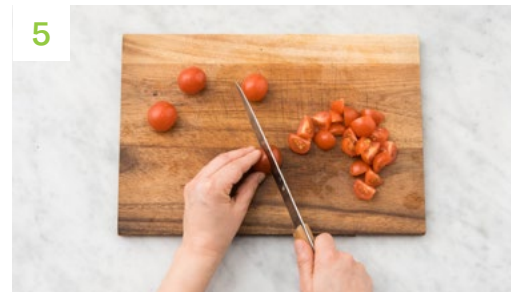


For the pasta

Break or cut 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 and cook for 4–5 min. until al dente, 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 cherry tomatoes and the remaining 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 lard fumé, brocoli et tomates cerises

Famille 30 – 40 minutes • 714 kcal • Cuisiner au 5e jour



Linguine frais



Lard fumé en tranches



Brocoli



Tomates cerises rouges



Crème demi-écrémée de Saland



Fromage à pâte dure de type italien, râpé



Maïzena



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*, eau*

Ustensiles de cuisine

2 grandes casseroles avec couvercle et 1 bol mélangeur

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

| | 2 portions | 4 portions |
|---|------------|------------|
| Linguine fraîches 15) | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Lard fumé en tranches | 1 x 75 g | 2 x 75 g |
| Brocoli | 1 x 250 g | 1 x 500 g |
| Tomates cerises rouges | 1 x 125 g | 1 x 250 g |
| Crème demi-écrémée de Saland 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8) | 1 x 40 g | 2 x 40 g |
| Maïzena | 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

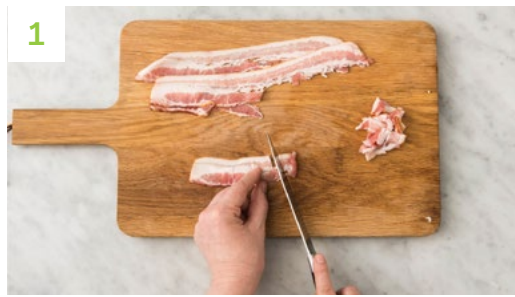
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

| | 100 g | Portion (env. 490 g) |
|----------------------------|---------------------|----------------------|
| Valeur calorique | 613 kJ/ 147 kcal | 2988 kJ/ 714 kcal |
| Lipides | 6,6 g | 32,1 g |
| - dont acides gras saturés | 3,1 g | 15 g |
| Glucides | 16,1 g | 78,4 g |
| - dont sucre | 2 g | 9,7 g |
| Protéines | 6,5 g | 31,8 g |
| Sel | 0,39 g | 1,92 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 fumé en fines lamelles.

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



Préparer la sauce

Faire chauffer une grande casserole et y faire revenir 1 à 2 min le lard coupé en remuant.

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

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



Finir la sauce

Mélanger la moitié du fromage à pâte dure dans la sauce et assaisonner de sel* et de poivre*. Mettre de côté la casserole en laissant le couvercle.

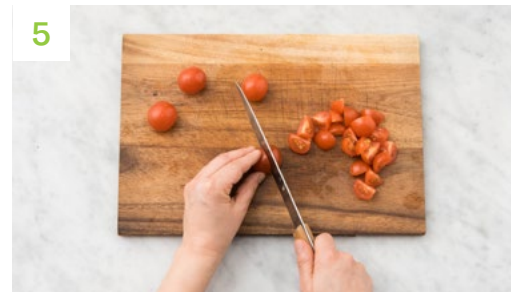


Pour les pâtes

Casser ou couper le brocoli en morceaux de la taille d'une bouchée.

Remplir une deuxième grande casserole d'eau* chaude, ajouter du sel* et porter à ébullition.

Y verser les pâtes et les bouquets de brocoli et faites cuire le tout al dente pendant 4 à 5 min, puis égoutter.



Touche finale

Couper les tomates cerises en deux.

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



Dresser

Disposer les pâtes dans des assiettes creuses, garnir de tomates cerises et du reste de fromage à pâte dure, puis 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/

