

# Alfredo's Style! Frische Linguine in Kokoscreme mit Kampott-Crunch, Broccoli und Zucchetti

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 783 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Lauch



Broccoli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Kokosmilch



Hefeflocken



Panko-Mehl



Kampot-Pfeffer



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*, Olivenöl\*, Wasser\*, pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Zitrone, ungewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	0.5 x 25 g**	1 x 25 g
Kampot-Pfeffer	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 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. 590 g)
Brennwert	557 kJ/ 133 kcal	3277 kJ/ 783 kcal
Fett	5.9 g	34.8 g
– davon ges. Fettsäuren	3.7 g	21.5 g
Kohlenhydrate	15.4 g	90.7 g
– davon Zucker	2.6 g	15.3 g
Eiweiss	3.9 g	22.9 g
Salz	0.23 g	1.38 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: 9)** Senf **15)** Weizen

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



## 1 Für das Topping

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

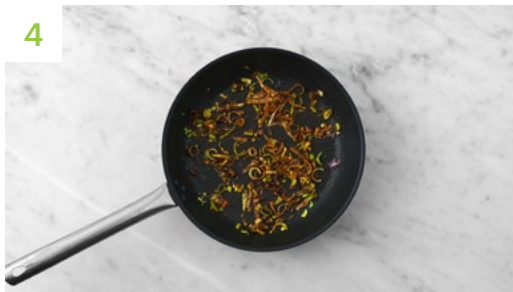
**Knoblauch** fein hacken.

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

Hälfte [gesamtes] **Panko-Mehl** darin 1 – 2 Min. anrösten.

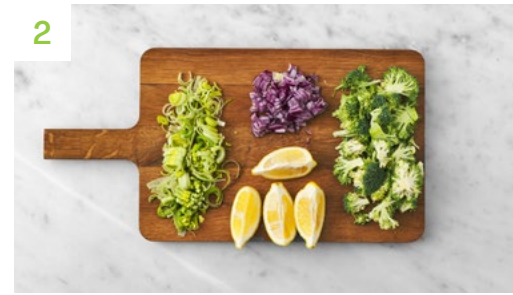
Die Hälfte **Knoblauch** und **Kampot-Pfeffer** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Mit **Salz\*** würzen, aus der Bratpfanne in eine kleine Schüssel füllen.



## 4 In der Zwischenzeit

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Lauch** darin 3 – 4 Min. glasig anschwitzen.

Restlichen **Knoblauch** und „Hello Smoky Paprika“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Lauch** halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen.

**Zitrone** vierteln.



## 5 Sauce vollenden

**Bratpfanninhalt** mit **Kokosmilch**, **Kochwasser** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen.

**Linguine**, **Broccoli**, **Hefeflocken**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel** und 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine\*** dazugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



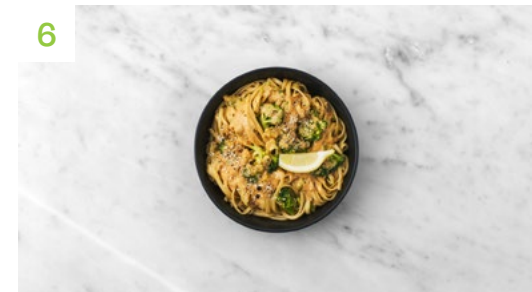
## 3 Für die Pasta

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Broccoli** hinzugeben und 6 Min. garen.

**Linguine** in den letzten 3 Min. hinzugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





# Alfredo's style! Fresh linguine in creamy coconut sauce with Kampot crunch, broccoli and courgette

Vegan Eco-friendly 30–40 minutes • 783 kcal • Cook on day 5



Fresh linguine



Leek



Broccoli



Red onion



Garlic clove



Unwaxed lemon



Coconut milk



Yeast flakes



Panko breadcrumbs



Kampot pepper



"Hello Smoky Paprika" spice mix



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, vegetable stock powder\*, olive oil\*, water\*, vegetable margarine\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh linguine <b>15)</b>	1 x	250 g	1 x	500 g
Leek	1 x	200 g	2 x	200 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Unwaxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Coconut milk	1 x	250 ml	2 x	250 ml
Yeast flakes	1 x	5 g	2 x	5 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	0.5 x	25 g**	1 x	25 g
Kampot pepper	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Smoky Paprika" spice mix <b>9)</b>	1 x	3 g	2 x	3 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. 590 g)
Calories	557 kJ/133 kcal	3277 kJ/783 kcal
Fat	5.9 g	34.8 g
- of which saturated fats	3.7 g	21.5 g
Carbohydrate	15.4 g	90.7 g
- of which sugar	2.6 g	15.3 g
Protein	3.9 g	22.9 g
Salt	0.23 g	1.38 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:** **9)** Mustard **15)** Wheat

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



## For the topping

Heat plenty of water in the kettle.

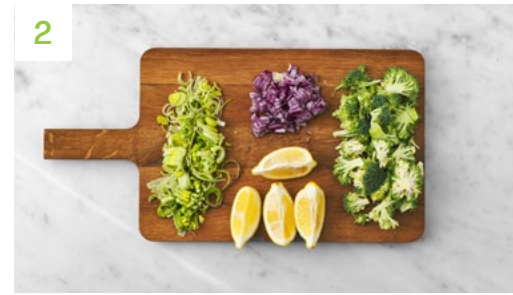
Finely chop the garlic.

Coarsely chop the Kampot pepper.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan.

Toast half [all] of the panko breadcrumbs for 1–2 min.

Add half of the garlic and the Kampot pepper and toast for another 1 min. until the panko breadcrumbs are golden brown. Season with salt\* and pour from the pan into a small bowl.



## Get prepped

Halve the leek, rinse thoroughly and chop into 1 cm half-moons.

Finely dice the onion.

Divide the broccoli into bite-sized florets.

Quarter the lemon.



## For the pasta

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

Add the broccoli and cook for 6 min.

Add the linguine for the last 3 min. and cook until al dente.

Once cooked, drain in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water\*.



## In the meantime

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan from step 1. Lightly sauté the onion and leek for 3–4 min.

Add the remaining garlic and "Hello Smoky Paprika" and sauté for another 1 min.



## Finish the sauce

Deglaze the pan with the coconut milk, cooking water and 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.

Add the linguine, broccoli, yeast flakes, juice of 1 [2] lemon quarter(s) and 1 tbsp [2 tbsp] vegetable margarine\* and simmer for 1 min. until the sauce thickens slightly.

Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the pasta onto plates, garnish with the panko and Kampot topping and serve with the remaining lemon wedges.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Alfredo's Style ! Linguine fraîches à la crème de noix de coco, chapelure au poivre de Kampot, brocoli et courgettes

Végétalien Écologique 30 – 40 minutes • 783 kcal • Cuisiner au 5e jour



Linguine fraîches



Poireau



Brocoli



Oignon rouge



Gousse d'ail



Citron, non ciré



Lait de coco



Flocons de levure



Panko



Poivre de Kampot



Mélange d'épices  
« Hello Smoky Paprika »



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*, huile d'olive\*, eau\*, margarine végétale\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Linguine fraîches <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Poireau	1 x 200 g	2 x 200 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Citron, non ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Lait de coco	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Flocons de levure	1 x 5 g	2 x 5 g
Farine Panko <b>15)</b>	0,5 x 25 g**	1 x 25 g
Poivre de Kampot	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 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. 590 g)
Valeur calorique	557 kJ/ 133 kcal	3277 kJ/ 783 kcal
Lipides	5,9 g	34,8 g
- dont acides gras saturés	3,7 g	21,5 g
Glucides	15,4 g	90,7 g
- dont sucre	2,6 g	15,3 g
Protéines	3,9 g	22,9 g
Sel	0,23 g	1,38 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 : 9)** moutarde **15)** blé

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



### Pour le topping

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.  
Hacher finement l'ail.

Hacher grossièrement le poivre de Kampot.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*.

Y faire griller la moitié [totalité] de la panko 1 à 2 min.

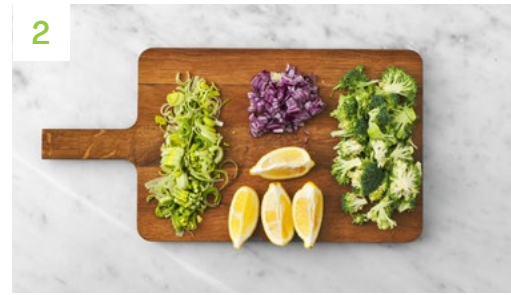
Ajouter la moitié de l'ail et du poivre de Kampot et faire griller encore 1 min jusqu'à ce que la panko soit dorée.  
Assaisonner avec du sel\*, verser le contenu de la poêle dans un bol.



### Pendant ce temps

Dans la grande poêle de l'étape 1, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Y faire fondre l'oignon et le poireau 3 à 4 min.

Ajouter le reste de l'ail et le « Hello Smoky Paprika » et faire griller encore 1 min.



### Petite préparation

Fendre le poireau en deux, bien laver et couper en demi-lunes de 1 cm.

Couper l'oignon en petits dés.

Découper le brocoli en petits bouquets.

Couper le citron en quatre.



### Finir la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec du lait de coco, l'eau de cuisson et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

Ajouter les linguine, le brocoli, les flocons de levure, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron et 1 cs [2 cs] de margarine végétale\* et laisser mijoter 1 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.  
Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Pour les pâtes

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

Ajouter le brocoli et cuire 6 min.

Ajouter les linguine dans les 3 dernières minutes et cuire al dente.

Après la cuisson, les égoutter dans une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson.



### Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes, saupoudrer de la chapelure panko-kampot et servir avec le reste des quartiers de citron.

### 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

