

Spaghetti al Limone! Zitronige Pasta mit Broccoli dazu Panko-Topping

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 898 kcal • Tag 5 kochen

12



Spaghetti



Broccoli



Hartkäse ital. Art, gerieben



Halbrahm aus Saland



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



Eschalotte



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseraffel, 1 hohes Rührgefäss, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
milder Chili-Mix	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. 540 g)
Brennwert	692 kJ/ 165 kcal	3759 kJ/ 898 kcal
Fett	5.7 g	31.1 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	16.1 g
Kohlenhydrate	21 g	114.1 g
- davon Zucker	2.2 g	12.2 g
Eiweiss	6.7 g	36.6 g
Salz	0.41 g	2.22 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.

Broccoli in kleine, mundgerechte **Röschen** teilen.

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

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

Spaghetti hineingeben und 2 Min. kochen.

Nach 2 Min. **Broccoli** hinzugeben und weitere 5 – 6 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** hineinpressen, **Eschalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

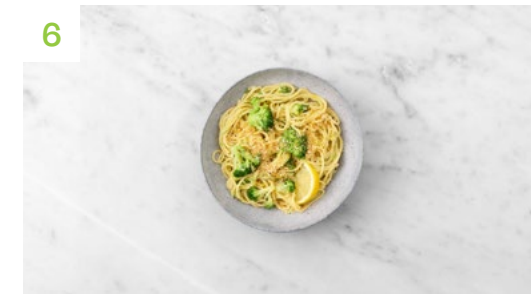
Bratpfanneninhalte mit **Halbrahm** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und gehackte **Petersilie** einrühren.



5 Pasta vollenden

Zitronenabrieb, **geriebenen Hartkäse** und **Chili-Mix (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 **Bröseln** toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

En Guete!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Du liebst HelloFresh?

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



Spaghetti al limone! Lemony pasta and broccoli with a panko topping

Vegetarian Family 30–40 minutes • 898 kcal • Cook on day 5

12



Spaghetti



Broccoli



Grated Italian-style hard cheese



Single cream from



Salad Garlic clove



Waxed lemon



Flat leaf parsley



Flaked Italian-style hard cheese



Panko breadcrumbs



Mild chilli mix



Shallots



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Flaked Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Panko breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Mild chilli mix	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. 540 g)
Calories	692 kJ/165 kcal	3759 kJ/898 kcal
Fat	5.7 g	31.1 g
– of which saturated fats	3 g	16.1 g
Carbohydrate	21 g	114.1 g
– of which sugar	2.2 g	12.2 g
Protein	6.7 g	36.6 g
Salt	0.41 g	2.22 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!)



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Divide the broccoli into small, bite-sized florets.

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.



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



Cook the pasta

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

Add the spaghetti and cook for 2 min.

After 2 min., add the broccoli and cook for another 5–6 min. until the spaghetti is al dente and the broccoli is cooked enough.

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



Make the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on medium heat. Press in the garlic, add the shallots and lightly sauté for 2 min.

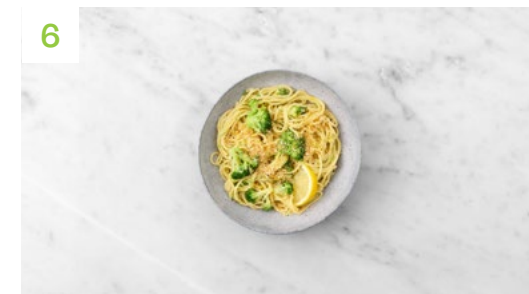
Deglaze the pan with the single cream and prepared vegetable stock, then stir in the chopped parsley.



Finish the pasta

Add the lemon zest, grated hard cheese and chilli mix (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 to taste.



Serve

Apportion the pasta on deep plates and top with the breadcrumbs. Add the remaining lemon wedges and enjoy.

Bon appetit!

Mild chilli mix

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a little 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/



Spaghetti al Limone! Pâtes au citron et brocoli avec garniture au panko

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 898 kcal • Cuisiner au 5e jour

12



Spaghetti



Brocoli



Fromage italien
à pâte dure râpé



Crème demi-
écrémée de Saland



Gousse d'ail



Citron, ciré



Persil plat



Copeaux de fromage italien
à pâte dure



Farine panko



Mélange 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*, bouillon de légumes en poudre*, eau*, sel*, poivre*, huile*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Farine Panko 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange 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. 540 g)
Valeur calorique	692 kJ/ 165 kcal	3759 kJ/ 898 kcal
Lipides	5,7 g	31,1 g
- dont acides gras saturés	3 g	16,1 g
Glucides	21 g	114,1 g
- dont sucre	2,2 g	12,2 g
Protéines	6,7 g	36,6 g
Sel	0,41 g	2,22 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.

Découper le brocoli en petits bouquets de la taille d'une bouchée.

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*.

Faire griller la farine panko pendant 1 à 2 min en remuant, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée. La verser ensuite dans un bol, laisser refroidir brièvement et la mélanger au fromage à pâte dure râpé.



Faire cuire les pâtes

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

Y ajouter les spaghettis et cuire 2 min.

Après 2 min, ajouter le brocoli et cuire 5 à 6 min supplémentaires, jusqu'à ce que les spaghettis soient al dente et que le brocoli soit suffisamment cuit.

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



Préparer la sauce

Dans la poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu moyen. Y presser l'ail, ajouter l'échalote et faire suer le tout 2 min sans coloration.

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



Finir les pâtes

Ajouter le zeste de citron, le fromage à pâte dure râpé et le mélange de piment (attention : piquant !) et porter le tout à ébullition. Assaisonner avec du sel* et du poivre* et retirer la poêle du feu.

Égoutter les pâtes et le brocoli dans une passoire et les mélanger immédiatement avec la sauce. Assaisonner les pâtes avec la quantité souhaitée de jus de citron.



Dresser

Répartir les pâtes cuites dans des assiettes creuses et saupoudrer de chapelure. Y ajouter le reste des quartiers de citron et déguster.

Bon appétit !

Mélange de piment doux

Soyez prudent(e) lorsque vous assaisonnez avec notre mélange de piment 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/

