

Fettuccine mit Spinat, Champignons und Zucchetti in Tomatenrahm, getoppt mit Hirtenkäsebröseln

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 871 kcal • Tag 3 kochen



Fettuccine



Zucchetti



braune Champignons



Babyspinat



Tomatenpesto



Halbrahm aus Saland



Hirtenkäse



Basilikum



Knoblauchzehe



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
braune Champignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 150 g
Tomatenpesto	1 x 50 g	2 x 50 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 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. 550 g)
Brennwert	667 kJ/ 159 kcal	3644 kJ/ 871 kcal
Fett	4.5 g	24.4 g
- davon ges. Fettsäuren	2.3 g	12.4 g
Kohlenhydrate	18.8 g	102.6 g
- davon Zucker	2.1 g	11.7 g
Eiweiss	6.6 g	36.3 g
Salz	0.66 g	3.62 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) **15)** Weizen

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



1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Fettuccine hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Anschliessend durch ein Sieb abgiessen, dabei 100 ml [200 ml] von dem **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Topping zubereiten

Basilikum fein hacken.

Hirtenkäse mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln. **Gehackten Basilikum** mit dem **Hirtenkäse** vermengen und mit **Pfeffer*** würzen.

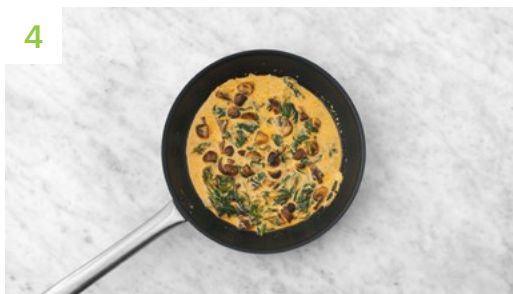


3 Gemüse schneiden

Champignons je nach Grösse vierteln oder achteln.

Zucchini längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch fein hacken.



4 Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Champignons, Knoblauch** und **Zucchini** zugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

Halbrahm, Tomatenpesto, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und abgemessenes **Kochwasser** zufügen und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt.

Spinat portionsweise zur **Sauce** geben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** in die Bratpfanne geben und mit der **Sauce** gut vermengen.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen. Mit **Kräuter-Hirtenkäse** bestreuen 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!



Fettuccine with spinach, mushrooms and courgette in creamy tomato sauce, topped with crumbled feta cheese

Vegetarian Family 30–40 minutes • 871 kcal • Cook on day 3



Fettuccine



Courgette



Brown mushrooms



Baby spinach



Tomato pesto



Single cream from Saland



Feta cheese



Basil



Garlic clove



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, oil*, salt*, water*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fettuccine 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Brown mushrooms	1 x	100 g	2 x	100 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	150 g
Tomato pesto	1 x	50 g	2 x	50 g
Single cream from Saland 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 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. 550 g)
Calories	667 kJ/159 kcal	3644 kJ/871 kcal
Fat	4.5 g	24.4 g
– of which saturated fats	2.3 g	12.4 g
Carbohydrate	18.8 g	102.6 g
– of which sugar	2.1 g	11.7 g
Protein	6.6 g	36.3 g
Salt	0.66 g	3.62 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) **15)** Wheat

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



Cook the pasta

Heat plenty of water in the kettle.

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

Add the fettuccine and cook for 11–12 min. until al dente.

Then drain in a sieve, saving 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Meanwhile, continue with the recipe.



Prepare the topping

Finely chop the basil.

Crumble the feta cheese into a small bowl. Mix the chopped basil with the feta cheese and season with pepper*.



Chop the vegetables

Cut the mushrooms into quarters or eighths depending on their size.

Halve the courgette lengthways and cut into 0.5 cm half-moons.

Finely chop the garlic.



Sauté the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on medium heat. Add the mushrooms, garlic and courgette and sauté for 3–4 min.

Add the single cream, tomato pesto, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the reserved cooking water, then simmer for 3–4 min. until the sauce thickens slightly.

Add the spinach in batches to the sauce and let it wilt down. Season with salt* and pepper*.



Finish the pasta

Put the cooked pasta in the frying pan and mix well with the sauce.



Serve

Apportion the pasta onto plates. Sprinkle with herby feta 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!



Fettuccine aux épinards, aux champignons, aux courgettes et aux tomates, saupoudrées de copeaux de fromage en saumure

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 871 kcal • Cuisiner au 3e jour



Fettuccine



Courgettes



Champignons bruns



Pousses d'épinards



Pesto de tomate



Crème demi-écramée de Saland



Fromage en saumure



Basilic



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile*, sel*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Champignons bruns	1 x 100 g	2 x 100 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 150 g
Pesto à la tomate	1 x 50 g	2 x 50 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 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. 550 g)
Valeur calorique	667 kJ/ 159 kcal	3644 kJ/ 871 kcal
Lipides	4,5 g	24,4 g
- dont acides gras saturés	2,3 g	12,4 g
Glucides	18,8 g	102,6 g
- dont sucre	2,1 g	11,7 g
Protéines	6,6 g	36,3 g
Sel	0,66 g	3,62 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) **15)** blé

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



1 Faire cuire les pâtes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ajouter les fettuccine et les cuire al dente pendant 11 à 12 min.

Les égoutter ensuite dans une passoire en conservant 100 ml [200 ml] d'eau de cuisson.

Pendant ce temps, continuer la recette.



2 Préparer la garniture

Hacher finement le basilic.

Émietter le fromage en saumure dans un bol avec les mains. Mélanger le basilic haché avec le fromage en saumure et assaisonner avec du poivre*.



3 Couper les légumes

Couper les champignons en quatre ou en huit selon la taille.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Hacher finement l'ail.



4 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les champignons, l'ail et les courgettes et faire revenir 3 à 4 min.

Ajouter la crème demi-écrémée, le pesto de tomate, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et l'eau de cuisson réservée puis laisser mijoter le tout pendant 3 à 4 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Ajouter les épinards à la sauce par portion et les laisser fondre. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Finir les pâtes

Ajouter les pâtes cuites dans la poêle et bien mélanger avec la sauce.



6 Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes. Saupoudrer de fromage en saumure aux herbes et 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/

