

# Conchiglie in Pesto-Frischecreme-Sauce mit Babyspinat, Rüeblen und Basilikum

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien Klimaheld 15 – 25 Minuten • 591 kcal • Tag 3 kochen

27



Conchiglie (vorgekocht)



Babyspinat



Rüeblen



Knoblauchzehe



Eschalotte



Tomatenpesto



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Basilikum

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosser Topf und 1 Gemüeschäler

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Conchiglie (vorgekocht) 15)	1 x	400 g	1 x	800 g
Babyspinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Tomatenpesto	1 x	50 g	2 x	50 g
Frischecreme 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 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	520 kJ/ 124 kcal	2472 kJ/ 591 kcal
Fett	3.2 g	15.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	7.9 g
Kohlenhydrate	14.4 g	68.3 g
– davon Zucker	1.6 g	7.8 g
Eiweiss	4.2 g	20 g
Salz	0.34 g	1.63 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!)



## Kleine Vorbereitung

**Rüebli** schälen.

**Eschalotte** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## Rüebli raspeln

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Gehackte Eschalotte** und **Knoblauch** hineingeben und 1 – 2 Min. glasig dünsten.

**Rüebli** direkt in den Topf raspeln und kurz durchrühren.



## Sauce kochen

**Topfinhalt** mit 150 ml [300 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen.

**Frischkäse** und **Tomatenpesto** unterrühren und 1 – 2 Min. erhitzen.



## Basilikum schneiden

**Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden.



## Pasta fertigstellen

**Babyspinat** und **Gnocchetti** unter die **Sauce** heben und weitere 2 Min. einköcheln lassen.

**Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Gnocchetti** auf Teller verteilen. Mit **Basilikum** und **geriebenem Hartkäse** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

