

Conchiglie in Pesto-Frischecreme-Sauce mit Babyspinat, Rüebl und Basilikum

extra schnell Vegetarisch Family unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 591 kcal • Tag 3 kochen

28



Conchiglie (vorgekocht)



Babyspinat



Rüebl



Knoblauchzehe



Eschalotte



Tomatenpesto



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Basilikum



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*

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 würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Rüebli raspeln

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Gehackte Schalotte** und **Knoblauch** hineingeben und 1 – 2 Min. anschwitzen.

Karotte 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 **Conchiglie** unter die **Sauce** heben und weitere 2 Min. einköcheln lassen.

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



Anrichten

Conchiglie auf Teller verteilen und etwas **Olivenöl*** darüber träufeln. 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!

