

Fettuccine mit Spinat, Champignons und Zucchetti

in Tomatenrahm, getoppt mit Hirtenkäsebröseln

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











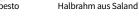




Babyspinat









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

1				
	2P		4P	
Fettuccine 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Zucchetti	1 x	220 g	2 x	220 g
Champignons	1 x	100 g	1 x	150 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!)



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.



Topping zubereiten

Basilikum fein hacken.

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



Gemüse schneiden

Champignons je nach Grösse vierteln oder achteln.

Zucchetti längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Gemüse anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] Öl* auf mittlerer Stufe erhitzen. Champignons, Knoblauch und Zucchetti 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.



Pasta vollenden

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



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!

