

Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Cherry-Tomaten und Babyspinat

Vegetarisch Family schnell 20 – 30 Minuten • 765 kcal • Tag 3 kochen

25



Spaghetti



Eschalotte



Knoblauchzehe



Babyspinat



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



rote Cherry-Tomaten



Mozzarella



Schnittlauch



Sonnenblumenkerne

**SCHNELL
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**GARNELEN AUF
SPAGHETTI**



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Stabmixer, 2 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	3 x 4 g
Babyspinat	1 x 150 g	2 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 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
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Mozzarella 7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 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. 440 g)
Brennwert	729 kJ/ 174 kcal	3199 kJ/ 765 kcal
Fett	5.5 g	23.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.3 g	10.2 g
Kohlenhydrate	23.8 g	104.2 g
– davon Zucker	2 g	8.8 g
Eiweiss	6.9 g	30.1 g
Salz	0.71 g	3.1 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Währenddessen **Eschalotte** halbieren und grob würfeln.

Knoblauch vierteln.

Cherry-Tomaten halbieren.

Schnittlauch grob hacken.

Mozzarella in kleine Stücke rupfen.



2 Spaghetti kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgessen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



3 Sonnenblumenkerne rösten

In einem zweiten grossen Topf **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Eschalottenwürfel** dazu geben und beides 1 – 2 Min. anschwitzen.



4 Für die Sauce

Von dem **Spaghetti-Kochwasser** 100 ml [200 ml] abnehmen.

Eschalotte und **Knoblauch** mit dem abgemessenem Kochwasser ablöschen.

„Hello Muskat“, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Schnittlauch** hineingeben.

Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen.



5 Sauce pürieren

Frischecreme und **geriebenen Hartkäse** zur **Sauce** geben und die **Sauce** im Topf mit einem Stabmixer pürieren.

Abgetropfte **Spaghetti**, **Cherry-Tomaten** und zerrupften **Mozzarella** vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Du kannst die **Cherry-Tomaten** auch erst zum **Schluss auf den Teller** geben.



6 Anrichten

Popeye-Spaghetti auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** 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!

