

# Alfredo's Style: Frische Linguine in Kokoscreme mit Kampott-Crunch, Broccoli und Lauch

Vegan 30 – 40 Minuten • 819 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Lauch



Broccoli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kokosmilch



Hefeflocken



Panko-Mehl



Kampot-Pfeffer



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Zitrone, gewachst



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pflanzliche Margarine\*, Pouletbouillonpulver\*, Wasser\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Hefeflocken	1 x 5 g	2 x 5 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	0.5 x 25 g**	1 x 25 g
Kampot-Pfeffer	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 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. 590 g)
Brennwert	578 kJ/ 138 kcal	3427 kJ/ 819 kcal
Fett	6.5 g	38.8 g
– davon ges. Fettsäuren	3.7 g	22.2 g
Kohlenhydrate	15.3 g	90.7 g
– davon Zucker	2.6 g	15.3 g
Eiweiss	3.9 g	22.9 g
Salz	0.23 g	1.39 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:** 9) Senf 15) Weizen

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



## Für das Topping

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

**Kampot-Pfeffer** grob hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen.

Hälfte [gesamtes] **Panko-Mehl** darin 1 – 2 Min. anrösten.

Hälfte **Knoblauch** und **Kampot-Pfeffer** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Mit **Salz\*** würzen, aus der Bratpfanne in eine kleine Schüssel füllen.



## In der Zwischenzeit

In der grossen Bratpfanne aus Schritt 1 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Lauch** darin 3 – 4 Min. glasig anschwitzen.

Restlichen **Knoblauch** und „Hello Smoky Paprika“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



## Kleine Vorbereitung

**Lauch** halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** fein würfeln.

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** teilen.

**Zitrone** vierteln.



## Sauce vollenden

**Bratpfanninhalt** mit **Kokosmilch**, abgemessenem **Kochwasser\*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** ablöschen.

**Linguine**, **Broccoli**, **Hefeflocken**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenviertel** und 1 EL [2 EL] **pflanzliche Margarine\*** dazugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** etwas eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Pasta

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

**Broccoli** zugeben und 6 Min. garen.

**Linguine** in den letzten 3 Min. zugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.



## Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

