

# One-Pot-Conchiglie in Pesto-Creme-Sauce mit Babyspinat, Rüebl und Basilikum

Family extra schnell unter 650 Kalorien Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 594 kcal • Tag 3 kochen

18



Conchiglie (vorgekocht)



Babyspinat



Rüebl



Eschalotte



Basilikum



Tomatenpesto



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Knoblauch-Kräuter Mix



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Gemüsebouillonpulver\*, Öl\*, Olivenöl\*, 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
Eschalotte	1 x	50 g	2 x	50 g
Basilikum	1 x	10 g**	1 x	10 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
Knoblauch-Kräuter Mix	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

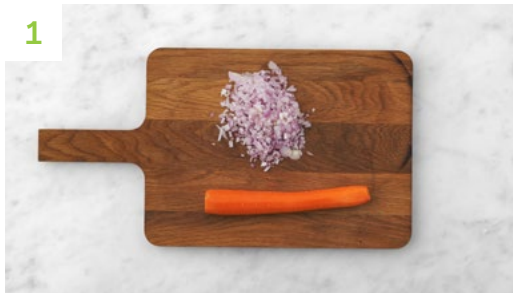
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 480 g)
Brennwert	523 kJ/ 125 kcal	2484 kJ/ 594 kcal
Fett	3.3 g	15.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.7 g	7.9 g
Kohlenhydrate	14.4 g	68.6 g
- davon Zucker	1.7 g	8.1 g
Eiweiss	4.2 g	20.1 g
Salz	0.43 g	2.03 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.



## Rüebli raspeln

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Gehackte Eschalotte** und **Knoblauch-Kräuter-Mix** hineingeben und 1 – 2 Min. anschwitzen.

**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.

**Crème fraîche** und **Tomatenpesto** unterrühren und 1 – 2 Min. erhitzen.



## Basilikum schneiden

**Basilikumblätter** 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!

