



# Spaghetti mit supercremigem Basilikum-Pinienkern-Pesto und Broccoli



## HELLO BASILIKUM!

Basilikum ist enorm vielfältig: Er passt gut zu Salaten und Nudelgerichten, aber auch zu Fleisch und Fisch.



Spaghetti



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Broccoli



Zitrone



Parmesan



Basilikum



Halbrahm

20 Minuten

Stufe 2

veggie

Zeit sparen

Wir lieben grünes Pesto! Und da wir von der Farbe grün nicht genug bekommen können, ergänzen wir das Ganze noch mit gesundem Broccoli! So isst man sein Gemüse gern. En Guete!

**Gemüse, Zitrone und Kräuter** waschen und **Kräuter** trocken schütteln. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: einen **grossen Topf**, ein **Sieb**, eine **Gemüserraffel**, eine **Saftpresse**, eine **kleine Bratpfanne**, ein **hohes Rührgefäss** und einen **Stabmixer**.



## 1 NUDELN UND BROCCOLI KOCHEN

**Broccoli** in kleine Röschen aufteilen. Reichlich **heisses Wasser** in einen grossen Topf geben, **salzen** und **Wasser** einmal aufkochen. Dann **Spaghetti** darin 8–9 Min. oder nach Packungsangabe bissfest garen. Nach ca. 4 Min. **Broccoli** hinzufügen. Nach Ende der Garzeit **Broccoliröschen** mit einer Schöpfkelle abschöpfen und **Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen. Dabei etwas **Kochwasser** auffangen.



## 4 PESTO ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäss **Zitronensaft**, **Zitronenschale**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, **Knoblauch** (nach Geschmack), **Basilikumblätter**, **Halbrahm** und Hälfte der **Broccoli** und **Pinienkerne** zu einem feinen **Pesto** pürieren. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 2 WÄHRENDEDESSEN

Etwa 1/2 TL [1 TL] Schale der **Zitrone** abraffeln, dann **Zitrone** halbieren und 2–3 EL [4–6 EL] **Saft** auspressen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen, **Knoblauch** abziehen.



## 5 PARMESAN RAFFELN

**Parmesan** fein raffeln.



## 3 PINIENKERNE RÖSTEN

In einer kleinen Bratpfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Dann aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



## 6 ANRICHTEN

**Spaghetti** mit **Basilikum-Pesto** mischen und auf Teller verteilen. Restliche **Broccoliröschen** darauf verteilen, mit restlichen **Pinienkernen** und **Parmesan** bestreuen und geniessen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Broccoli	1 x	400 g	2 x	400 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Zitrone ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Basilikum	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Halbrahm 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pinienkerne 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

**GUT IM HAUS ZU HABEN:** Salz, Olivenöl, Pfeffer  
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	667 kJ/159 kcal	3296 kJ/787 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	< 1 g	4 g
Kohlenhydrate	8 g	39 g
– davon Zucker	< 1 g	1 g
Eiweiss	2 g	10 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	5 g

### ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

# BON APPETIT!





# Spaghetti with super-creamy basil and pine nut pesto and broccoli



## HELLO BASIL!

*Basil is extremely versatile: It's great in salads and pasta dishes, but also goes well with meat or fish.*



Spaghetti



Garlic cloves



Pine nuts



Broccoli



Lemon



Parmesan



Basil



Single cream

20 minutes

Level 2

Veggie

Save time

We love green pesto! And because you can never have too much green, we're adding healthy broccoli too. This is how to enjoy your vegetables. Bon appetit!

Wash vegetables, **lemon** and **herbs** and shake the **herbs** dry. Heat up plenty of **water** in the kettle. You will also need: a **large** pot, a sieve, a vegetable grater, a juicer, a small frying pan, a **tall mixing bowl** and a hand blender.



### 1 COOK PASTA AND BROCCOLI

Divide the **broccoli** into small florets. Pour plenty of **hot water** into a large pot, add a little **salt** and bring to the boil. Then cook the **spaghetti** for 8-9 min., or according to the instructions on the pack, until it is al **dente**. Add the **broccoli** after approx. 4 min. When the cooking time is over, scoop out the **broccoli** florets with a ladle and pour the **spaghetti** through a sieve. Save some of the **pasta water**.



### 4 PREPARE PESTO

In a tall mixing bowl purée the lemon juice, lemon **rind**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive** oil, garlic (according to taste), basil leaves, single cream and half of the **broccoli** florets and pine nuts into a smooth **pesto**. Season with salt and pepper.



### 2 MEANWHILE

Grate off around 1/2 tsp. [1 tsp.] lemon **rind**, then halve the lemon and squeeze out 2-3 tbsp. [4-6 tbsp.] juice. Pluck leaves from basil and peel garlic.



### 5 GRATE PARMESAN

Finely grate **parmesan**.



### 3 ROAST PINE NUTS

Roast pine nuts in a small frying pan without fat until they release their aroma. Then remove from the frying pan and put aside.



### 6 ARRANGE

Mix **spaghetti** with basil **pesto** and apportion onto plates. Top with the rest of the **broccoli** florets, sprinkle with the rest of the pine nuts and **parmesan** and enjoy.

**BON APPETIT!**

SERVES 2 | 4

## INGREDIENTS

	2P		4P	
Broccoli	1 x	400 g	2 x	400 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Lemon ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Garlic cloves ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Single cream 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pine nuts 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g

The quantities above are the minimum quantities

**GOOD TO HAVE AT HAND:** Salt, olive oil, pepper

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⊕ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	667 kJ/159 kcal	3296 kJ/787 kcal
Fat	6 g	29 g
- incl. saturated fats	<1 g	4 g
Carbohydrate	8 g	39 g
- incl. sugar	<1 g	1 g
Protein	2 g	10 g
Dietary fibre	2 g	12 g
Salt	1 g	5 g

### ALLERGENS

1) Gluten 7) Lactose 15) May contain traces of allergens

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

   #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch





# Spaghetti au pesto crémeux de basilic et de pignons de pin et brocoli



## HELLO BASILIC !

Le basilic est très polyvalent : il s'associe bien aux salades et aux plats de pâte mais aussi à la viande et au poisson.



Spaghetti



Gousse d'ail



Pignon de pin



Brocoli



Citron



Parmesan



Basilic



Crème demi-écrémée

20 minutes

Niveau 2

Veggie

Gain de temps

Nous aimons le pesto vert ! Et comme nous ne nous laissons jamais du vert, nous complétons le tout par du brocoli ! Cela rend les légumes appétissants. Bon appétit !

# C'EST PARTI

Laver les légumes, le **citron** et les  **fines herbes** ; secouer les fines herbes pour les sécher. Chauffer suffisamment d'**eau** dans une bouilloire. Pour réaliser cette recette, il vous faut également : un **grande** casserole, une passoire, un râpe à légumes, un **presse-agrumes**, une petite poêle, un **grand bol mixeur** et un mixeur.



## 1 CUIRE LES PÂTES ET LE BROCOLI

Découper le brocoli en petits bouquets Verser une grande quantité d'**eau chaude** dans une grande casserole, **saler** et porter à ébullition. Cuire **al dente** les **spaghetti** 8 à 9 min ou selon les indications sur l'emballage. Ajouter le brocoli après env. 4 min. À la fin du temps de cuisson, retirer les têtes de brocoli avec une louche et égoutter les **spaghetti**. Récupérer un peu d'**eau salée de la cuisson**.



## 4 PRÉPARER LE PESTO

Dans un grand bol mixeur, mixer le jus de citron, les zestes de citron, 1 cs [2 cs] d'huile d'**olive**, l'ail (selon vos préférences), les feuilles de basilic, la crème demi-écrémée, la moitié des bouquets de brocoli et les pignons de pin en un fin **pesto**. Assaisonner avec du sel et du poivre selon les goûts.



## 2 PENDANT CE TEMPS

Râper env. 1/2 cc [1 cc] de zeste de citron, couper le citron en deux et presser 2 à 3 cs [4-6 cs] de jus. Arracher les feuilles de basilic, peler l'ail.



## 5 RÂPER LE PARMESAN

Râper finement le **parmesan**.



## 3 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Dans une petite poêle, griller les pignons de pin, sans ajouter de graisse, jusqu'à ce qu'ils exhalent leurs arômes. Les sortir ensuite de la poêle et les réserver.



## 6 DRESSER

Mélanger les **spaghetti** au **pesto** de basilic puis servir dans les assiettes. Répartir dessus les bouquets de brocoli, saupoudrer avec les pignons de pin et le **parmesan** restants.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Brocoli	1 x	400 g	2 x	400 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Citron ⊕	½ x	50 g	1 x	50 g
Basilic	1 x	10 g	1 x	20 g
Gousse d'ail ⊕	½ x	2 g	1 x	2 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x	90 g	1 x	180 g
Pignons de pin 15)	1 x	10 g	1 x	20 g
Parmesan 7)	1 x	20 g	2 x	20 g

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

### INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ SOI :

sel, huile d'olive, poivre  
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⊕ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	667 kJ/159 kcal	3296 kJ/787 kcal
Graisse	6 g	29 g
- dont acides gras saturés	<1 g	4 g
Glucides	8 g	39 g
- dont sucre	<1 g	1 g
Protéines	2 g	10 g
Fibres	2 g	12 g
Sel	1 g	5 g

### ALLERGÈNES

1) gluten 7) lactose 15) peut contenir des traces d'allergènes

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# BON APPÉTIT !