



Leichter kochen,
besser essen!



KW17 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Ganz schnelle Spaghetti mit Lauch-Speck-Soße, frischem Oregano und gerösteten Haselnüssen

Schneller geht es nicht! Bis das Wasser für die Nudeln zum Kochen kommt, schnell das Gemüse vorbereiten. Dann die Nudeln ins Wasser werfen und schon bleiben einem einige Minuten, um das Gemüse anzudünsten. Nudeln abgießen und mit der Soße mischen. Fertig! Guten Appetit.



20 min.



Stufe 1



Spaghetti



Lauch



Parmesan



Oregano, frisch



Knoblauch



Haselnüsse



Speckwürfel



Chiliflocken

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spaghetti 1)	200 g	400 g
Lauch	1	2
Parmesan 7)	40 g	80 g
Oregano, frisch	5 g	10 g
Knoblauch, solo ⊕	1/8	1/4
Haselnüsse 8)	25 g	50 g
Speckwürfel	50 g	100 g
Chiliflocken 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
8) Schalenfrüchte
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 86 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 12 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Töpfe, Pfanne, Reibe

2



1 Spaghetti nach Packungsanleitung in einem großen Topf in reichlich Salzwasser al dente garen.

2 Lauch reinigen, nur den weißen und hellgrünen Teil in sehr feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Parmesan** fein reiben. **Oregano** waschen, trocken schütteln und die Blätter abstreifen. 150 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

3



3 In einer großen Pfanne **Haselnüsse**, ohne Zugabe von Fett, leicht anrösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und grob hacken.

4 Für die Soße: Pfanne erneut auf den Herd stellen und **Speckwürfel** darin 2–3 Min., ohne Zugabe von Fett, knusprig anbraten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen, diese wieder auf den Herd stellen. Darin 1 TL **Butter** erhitzen, dann **Knoblauch** und **Lauch** 5–7 Min. glasig andünsten. **Chiliflocken**, **Gemüsebrühe**, etwas **Salz** und **Pfeffer**, 2/3 des **Parmesans** und **Oregano** (ein paar Blättchen zur Dekoration aufbewahren) zugeben. Zum Schluss **Speckwürfel** dazugeben, alles gut verrühren.

4



5 Spaghetti abgießen und mit der **Lauch-Speck-Soße** mischen.

6 Spaghetti mit der **Soße** auf tiefen Tellern verteilen, mit dem restlichen **Parmesan**, **Haselnüssen** und **Oregano** bestreut genießen.

5

