



Leichter kochen,
besser essen!



KW22 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

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

Fettuccine Alfredo mit Kohlrabi-Sahne-Soße

Wer hat die Nudeln jetzt erfunden, die Chinesen oder die Italiener? Wer auch immer es war, wir müssen ihr oder ihm wirklich dankbar sein. Mit der Kohlrabi-Sahne-Soße sind sie auch noch gesund (extra gesundes Kohlgemüse) und eine zart-cremige Gaumenfreude. Buon appetito!



30 min.



Stufe 2



Knoblauch



Frühlingszwiebel



Kohlrabi



Parmesan



Oregano, gerebelt



Kochsahne



Fettuccine

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Frühlingszwiebel	1	2
Kohlrabi	1	2
Parmesan 7)	40 g	80 g
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g
Kochsahne 7)	200 ml	400 ml
Fettuccine ⊕ 1) 3)	250 g	500 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 754 kcal
Kohlenhydrate: 95 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 6 g

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

Salz, Pfeffer, Öl, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüse- und Käse-Reibe, Pfanne, großer Topf, Sieb



1 **Knoblauch** abziehen und fein würfeln. **Frühlingszwiebeln** putzen, welches Grün abschneiden und in dünne Röllchen schneiden. Einen Teil der grünen Röllchen zum Garnieren verwenden. **Kohlrabi** von Blättern befreien, 2-3 schöne Blätter aussuchen, Blattstiele entfernen, waschen und in feine Streifen schneiden. **Kohlrabi** schälen und grob reiben. 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Parmesan** fein reiben.



2 1 EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen. **Knoblauch** und **Frühlingszwiebelröllchen** darin 2-3 Min. anbraten. Geriebenen **Kohlrabi** und **Kohlrabi-Blätterstreifen**, **Salz**, **Pfeffer** und **Oregano** dazugeben und 3-5 Min. mit anbraten. Mit **Kochsahne**, $\frac{2}{3}$ des **Parmesans** und **Gemüsebrühe** ablöschen. Alles einmal aufkochen und weitere 3-5 Min. bei geringerer Temperatur weiterköcheln lassen, bis der **Kohlrabi** die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



3 In der Zwischenzeit: **Fettuccine** nach Packungsanleitung bzw. 3-4 Min. in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Nach der Garzeit abgießen und im Topf mit der **Kohlrabi-Sahne-Soße** gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 **Fettuccine Alfredo** auf Tellern verteilen, mit restlichem **Parmesan** und den restlichen grünen **Frühlingszwiebelröllchen** bestreut genießen!

Tipp: Damit die Fettuccine nicht kalt werden und verkleben, haben wir uns entschieden, sie zum Schluss zu kochen und dann sofort nach dem Abtropfen mit der Soße zu mischen. Aber Du kannst das Nudelwasser auch schon vor Schritt 2 aufsetzen. Guten Appetit!

