

Käsig-cremige Linguine mit Paprika und Kresse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** **Klimaheld** 15 Minuten • 984 kcal • Tag 3 kochen

26



frische Linguine



Babyspinat



Paprika multicolor



grüne Kresse



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Sonnenblumenkerne

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	375 g	500 g	750 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
Frischcreme 7)	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Sonnenblumenkerne	40 g	60 g	80 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. 500 g)
Brennwert	822 kJ/197 kcal	4116 kJ/984 kcal
Fett	8,35 g	41,78 g
– davon ges. Fettsäuren	3,91 g	19,58 g
Kohlenhydrate	22,81 g	114,17 g
– davon Zucker	2,68 g	13,42 g
Eiweiß	6,69 g	33,46 g
Salz	0,511 g	2,560 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



2 Für das Topping

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen, **salzen*** und beiseite stellen.



3 Für die Pasta

Linguine in dem Topf 3 – 4 Min. bissfest kochen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] **Kochwasser** auffangen.



4 Für die Soße

In derselben großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Paprikastreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Frischcreme** und **Gemüsebrühe** dazugeben, aufkochen lassen, glatt rühren und 1 – 2 Min. einköcheln lassen.



5 Soße vollenden

Linguine, Babyspinat, Hälfte der **Hartkäse** und **Kochwasser*** zu der **Soße** geben und gut vermengen. Noch 1 – 2 Min. köcheln lassen.

Kräftig mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Linguine auf tiefen Teller verteilen.

Kresse nach Belieben abschneiden und **Pasta** mit **Kresse** und **Sonnenblumenkernen** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

