

Spaghetti al Limone! Zitronige Pasta mit Brokkoli dazu Kräuter-Panko-Topping

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 916 kcal • Tag 5 kochen

17



Spaghetti



Brokkoli



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



Kochsahne



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



Schalotte



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Butter*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkoli DE	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2

**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. 540 g)
Brennwert	705 kJ/168 kcal	3831 kJ/916 kcal
Fett	5,8 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	16,8 g
Kohlenhydrate	21,6 g	117,2 g
– davon Zucker	2,5 g	13,7 g
Eiweiß	6,9 g	37,3 g
Salz	0,44 g	2,41 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: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in kleine, mundgerechte **Röschchen** teilen.

Blätter der **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

Knoblauch abziehen.

Schalotte fein hacken.



2 Für die Brösel

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Panko-Mehl und gehackten **Zitronenthymian** 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Danach in eine kleine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und mit dem **geraspelten Hartkäse** mischen.



3 Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Spaghetti hineingeben und 2 Min. kochen.

Nach 2 Min. **Brokkoli** hinzugeben und weitere 5 – 6 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind und der **Brokkoli** gar genug ist.

In einem hohen Rührgefäß 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und **Brühepulver** mischen.



4 Soße kochen

In der Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen, **Schalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

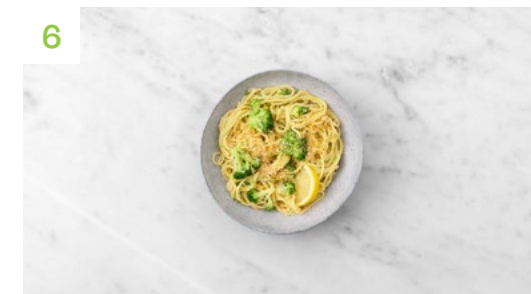
Pfanneninhalt mit **Kochsahne** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und gehackte **Petersilie** einrühren.



5 Pasta vollenden

Zitronenabrieb, **geriebenen Hartkäse** und **Chili-Mix** (**Achtung: scharf!**) hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen.

Pasta und **Brokkoli** durch ein Sieb abgießen und beides sofort mit der **Soße** vermengen. **Pasta** nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit den Kräuterbröseln toppen. Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

