






Conchiglie in Pesto-Frischecreme-Soße mit Babyspinat, Karotte und Basilikum

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien Klimaheld 15 – 25 Minuten • 597 kcal • Tag 3 kochen

29



- | | |
|---|---|
| 
Conchiglie (vorgekocht) | 
Babyspinat |
| 
Karotte | 
Knoblauchzehe |
| 
Schalotte | 
Basilikum |
| 
Tomatenpesto | 
Frischecreme |
| 
Hartkäse ital. Art, gerieben | 
Gemüsebrühpulver |



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf und 1 Gemüeschäler

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie (vorgekocht) 15)	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 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. 480 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	2497 kJ/597 kcal
Fett	3,3 g	15,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	8,2 g
Kohlenhydrate	14,5 g	69 g
– davon Zucker	1,7 g	8 g
Eiweiß	4,3 g	20,5 g
Salz	0,66 g	3,14 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Karotte schälen.

Schalotte halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



Karotte raspeln

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Gehackte Schalotte** und **Knoblauch** hineingeben und 1 – 2 Min. glasig dünsten.

Karotte direkt in den Topf raspeln und kurz durchrühren.



Soße kochen

Topfinhalt mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Frischecreme und **Tomatenpesto** unterrühren und 1 – 2 Min. erhitzen.



Basilikum schneiden

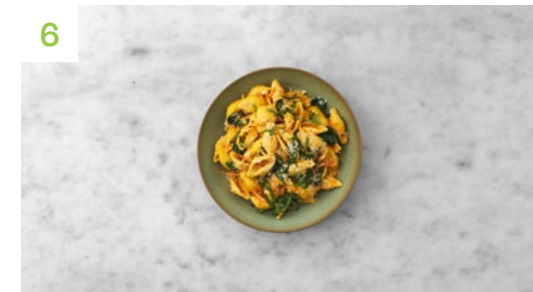
Basilikumblätter in Streifen schneiden.



Pasta fertigstellen

Babyspinat und **Conchiglie** unter die **Soße** heben und weitere 2 Min. einköcheln lassen.

Pasta mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Conchiglie auf Teller verteilen und etwas **Olivenöl*** darüber träufeln. Mit **Basilikum** und **geriebenem Hartkäse** toppen.

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>

