



Linguine al Limone mit grünem Spargel in zitroniger Cremesoße und Panko-Topping

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 931 kcal • Tag 5 kochen



grüner Spargel



Schalotte



Zitrone, gewachst



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Hartkäse ital. Art, gerieben



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



Gemüsebrühpulver



frische Linguine



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Gemüsereibe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
grüner Spargel	300 g	400 g	600 g
Schalotte DE NL FR ES TR CL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
frische Linguine 15)	375 g	500 g	750 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. 620 g)
Brennwert	628 kJ/150 kcal	3897 kJ/931 kcal
Fett	5 g	30,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	16,3 g
Kohlenhydrate	20 g	124,4 g
– davon Zucker	2,2 g	13,7 g
Eiweiß	5,5 g	34,4 g
Salz	0,38 g	2,37 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 **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Die Enden vom **grünen Spargel** 2 cm breit abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen.

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.



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 der Hälfte des **geriebenen Hartkäses** mischen.



Pasta kochen

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Spargel** hineingeben und 3 Min. kochen, dann **Pasta** ebenfalls in den Topf geben und weiterkochen, bis der **Spargel** gar ist.

Pasta und **Spargel** durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] **Kochwasser** auffangen.



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 **Sahne**, aufgefangenem **Kochwasser** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen und gehackte **Petersilie** unterrühren.



Pasta vollenden

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

Pasta in die **Soße** geben und nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit **Spargel** toppen und mit den **Kräuterbröseln** und **geraspelten Hartkäse** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad 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>

