

# Fettuccine mit Spinat, Champignons und Zucchini in Tomatenrahm, getoppt mit Hirtenkäsebröseln

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 887 kcal • Tag 3 kochen

6



Fettuccine



Zucchini



braune Champignons



Babyspinat



Tomatenpesto



Kochsahne



Hirtenkäse



Petersilie glatt



Basilikum



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	1	2
braune Champignons	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Petersilie glatt/Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 550 g)
Brennwert	679 kJ/162 kcal	3709 kJ/887 kcal
Fett	4,5 g	24,5 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	13,9 g
Kohlenhydrate	19,3 g	105,6 g
– davon Zucker	2,3 g	12,8 g
Eiweiß	6,8 g	36,9 g
Salz	0,85 g	4,64 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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

**MA:** Marokko **IT:** Italien



## 1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml **[150 ml | 200 ml]** von dem **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Topping zubereiten

**Basilikum** und **Petersilie** zusammen fein hacken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in eine kleine Schüssel bröseln. **Gehackte Kräuter** mit dem **Hirtenkäse** vermengen und mit **Pfeffer\*** würzen.



## 3 Gemüse schneiden

**Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.

**Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## 4 Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Champignons, Knoblauch** und **Zucchini** zugeben und 3 – 4 Min. anbraten.

**Kochsahne, Tomatenpesto, Gemüsebrühe** und abgemessenes **Kochwasser** zufügen und 3 – 4 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

**Spinat** portionsweise zur **Soße** geben und zusammenfallen lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Pasta vollenden

Gekochte **Pasta** in die Pfanne geben und mit der **Soße** gut vermengen.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen. Mit **Kräuter-Hirtenkäse** bestreuen und genießen.

**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>

