

Alfredo's Style: Frische Linguine in Kokoscreme mit Kampott-Crunch, Brokkoli und Porree

Vegan **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 829 kcal • Tag 5 kochen



Super Wahl!
Auf ins Abenteuer
der bewussten
Ernährung!

**Gemüse
Ackerdemie**

-  frische Linguine
-  Porree
-  Brokkoli
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Zitrone, ungewachst
-  Kokosmilch
-  Hefeflocken
-  Panko-Mehl
-  Kampot-Pfeffer
-  Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
-  Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Brokkoli NL ES	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, ungewaschen ES ZA AR EG	1	1	2
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Panko-Mehl 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Kampot-Pfeffer	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 590 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	3468 kJ/829 kcal
Fett	6,6 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	22,3 g
Kohlenhydrate	15,6 g	92 g
– davon Zucker	2,6 g	15,5 g
Eiweiß	3,9 g	23,1 g
Salz	0,41 g	2,4 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: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



Für das Topping

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

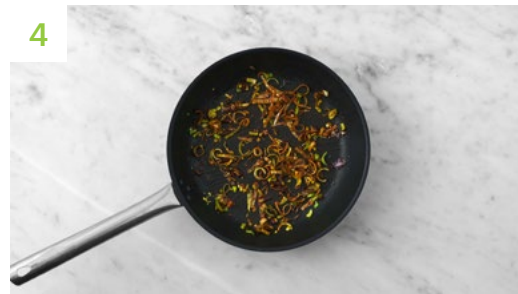
Knoblauch fein hacken.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl** darin 1 – 2 Min. anrösten.

Hälfte **Knoblauch** und **Kampot-Pfeffer** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Mit **Salz*** würzen, aus der Pfanne in eine kleine Schüssel füllen.



In der Zwischenzeit

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Lauch** darin 3 – 4 Min. glasknirsch anschwitzen.

Restlichen **Knoblauch** und „Hello Smoky Paprika“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.



Kleine Vorbereitung

Porree halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Zitrone vierteln.



Soße vollenden

Pfanninhalt mit **Kokosmilch**, abgemessenem **Kochwasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Linguine, **Brokkoli**, **Hefeflocken**, **Saft** von 1 [1 | 2]

Zitronenviertel und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

pflanzliche Margarine* dazugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Pasta

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

Brokkoli zugeben und 6 Min. garen.

Linguine in den letzten 3 Min. zugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

