

Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Tomaten und Babyspinat

Vegetarisch Family schnell 20 – 30 Minuten • 932 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Mozzarella (vegetarisch)



Babyspinat



Tomate (Roma)



Schalotte



Knoblauchzehe



Schnittlauch



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühpulver

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Pürierstab, 2 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|-------------------------------------------|-------|-----------|-------|
| Spaghetti 15) | 270 g | 360 g | 500 g |
| Mozzarella (vegetarisch) 7) | 125 g | 187,5 g** | 250 g |
| Babypinac | 150 g | 200 g | 300 g |
| Tomate (Roma) | 1 | 2 | 2 |
| Schalotte DE NL FR | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 3 |
| Schnittlauch | 10 g | 10 g | 10 g |
| Frischecreme 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8) | 20 g | 40 g | 40 g |
| Sonnenblumenkerne | 20 g | 20 g | 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10) | 5 g | 7,5 g** | 10 g |
| Gemüsebrühpulver 10) | 6 g | 8 g | 10 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 | 818 kJ/195 kcal | 3901 kJ/932 kcal |
| Fett | 7,5 g | 36 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,9 g | 18,5 g |
| Kohlenhydrate | 22,2 g | 105,8 g |
| – davon Zucker | 2,1 g | 10 g |
| Eiweiß | 9 g | 42,8 g |
| Salz | 1,04 g | 4,98 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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Währenddessen **Schalotte** halbieren und grob würfeln.

Knoblauch vierteln.

Tomate grob würfeln.

Schnittlauch grob hacken.

Mozzarella in kleine Stücke rupfen.



2 Spaghetti kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



3 Sonnenblumenkerne rösten

In einem zweiten großen Topf **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Schalottenwürfel** dazu geben und beides 1 – 2 Min. anschwitzen.



4 Für die Soße

Von dem **Spaghetti-Kochwasser** 100 ml [150 ml | 200 ml] abnehmen.

Schalotte und **Knoblauch** mit dem abgemessenen **Kochwasser** ablöschen.

„Hello Muskat“, **Gemüsebrühpulver** und **Schnittlauch** hineingeben.

Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen.

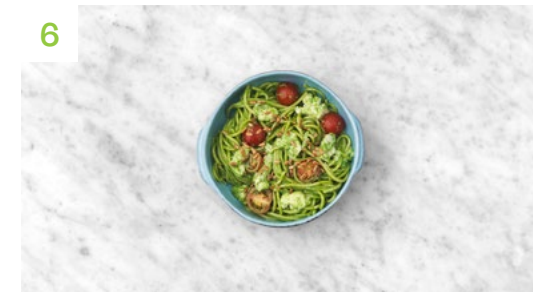


5 Soße pürieren

Frischecreme, **geriebenen Hartkäse** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** zur **Soße** geben und die **Soße** im Topf mit einem Pürierstab pürieren.

Abgetropfte **Spaghetti**, **Tomaten** und zerrupften **Mozzarella** vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Du kannst die **Tomatenwürfel** auch erst zum **Schluss** auf den Teller geben.



6 Anrichten

Popeye-Spaghetti auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Sonnenblumenkernen** 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>

