



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW27
2016



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

EM-Fieber Italien: Brokkoli-Mandel-Penne mit roten Frühlingszwiebeln

Forza Italia! Mit Penne, Parmesan und Brokkoli stimmt Italien sich auf die EM-Fußballspiele ein. Und wenn Du mit Deinen Freunden zusammen essen möchtest, kannst Du das Gericht auch vorbereiten und mitnehmen, es schmeckt nämlich auch kalt. Buon Appetito!



30 min.



Stufe 1



Penne



Brokkoli



Mandelblättchen



Parmesan



Frühlingszwiebeln



Zitrone



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli	500 g	1000 g
Rote Frühlingszwiebeln	2	4
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zitrone	½ ⊕	1
Penne 1)	250 g ⊕	500 g
Knoblauch	⅛ ⊕	¼ ⊕
Mandelblättchen 8) 15)	20 g	40 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

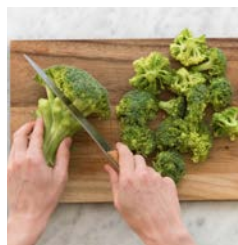
Kalorien: 648 kcal
Kohlenhydrate: 101 g
Fett: 11 g, Eiweiß: 30 g
Ballaststoffe: 14 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseribe, Zitronenpresse, großer Topf, Sieb, große Pfanne, Knoblauchpresse, Sieb



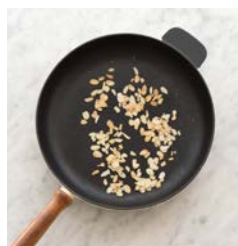
Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** waschen und putzen.

1 Brokkoli in kleine Röschen aufteilen. **Frühlingszwiebeln** in dünne Ringe schneiden. **Parmesan** grob reiben. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen.



2 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Penne** und **Brokkoli** hineingeben. Beides 8 – 9 Min. bissfest garen, dann zusammen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Knoblauch abziehen** und hineinpressen und kurz anbraten. **Mandelblättchen** für ca. 1 Min. dazugeben.



4 Abgetropfte **Penne** und **Brokkoli** in die Pfanne geben und zusammen mit ½ EL **Zitronensaft** unterheben. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

5 **Penne-Brokkoli-Pfanne** auf Tellern verteilen, **Parmesan** und **Frühlingszwiebeln** darüber streuen und genießen!

