



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW27  
2016 **thermomix**



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.

 50 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Penne



Brokkoli



Mandelblättchen



Parmesan



Frühlingszwiebeln



Zitrone



Knoblauch

## Für 2 Personen.....

- 20 g Parmesan, in Stücken (ca. 3 cm) 7)
- 1/8 Knoblauch ⊕
- 2 rote Frühlingszwiebeln, in dünnen Ringen
- 1/2 Zitrone ⊕
- 20 g Mandelblättchen 8) 15)
- 500 g Brokkoli, in Röschen
- 250 g Penne 1) ⊕

## Gut im Haus zu haben .....

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

## Was zum Kochen gebraucht wird .....

Thermomix, kleine Schüssel, große Schüssel

⊕ 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/2711 kJ  
Kohlenhydrate: 101 g  
Fett: 11 g, Eiweiß: 30 g  
Cholesterin: 7 mg  
Ballaststoffe: 14 g



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

**1** **Parmesan** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**2** **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**3** **Frühlingszwiebelringe** und **1 EL Öl** dazugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Zitronenhälften** auspressen.

**4** Den Großteil der **Mandelblättchen**, **1/2 EL Zitronensaft** und **1 EL Öl** dazugeben und **2 Min./80 °C/↻/Stufe ↻** garen. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen.

**5** **1200 g Gemüsebrühe** in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, **Brokkoliröschen** darin verteilen, Varoma-Behälter verschließen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen.

**6** **Penne** durch die Deckelöffnung in den Mixtopf geben. Varoma wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen. Varoma abnehmen, auf einen Teller stellen, damit die **Brokkoliröschen** warmgehalten werden. **Penne** durch den Gareinsatz abtropfen lassen.

**7** **Penne** und **Brokkoliröschen** in die große Schüssel zu der **Mandel-Frühlingszwiebel-Mischung** geben und vermischen. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**8** **Penne-Brokkoli-Pfanne** auf Tellern verteilen, **Parmesan**, und restliche **Mandelblättchen** darüber streuen und genießen!

