

Frische Bandnudeln in Curry-Sahne-Soße mit Brokkoli dazu Erdnuss-Kräuter-Topping

Vegetarisch **Zeit sparen** Family 15 Minuten • 729 kcal • Tag 2 kochen

29



frische Linguine



würzige Dalsoße



Brokkoliröschen und
gehobelte Karotten



geröstete Erdnüsse



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Kochsahne

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
würzige Dalsoße 10)	160 g	240 g	320 g
Brokkoliröschen und gehobelte Karotten	300 g	400 g	600 g
geröstete Erdnüsse 1)	20 g	20 g	40 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 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. 510 g)
Brennwert	598 kJ/143 kcal	3049 kJ/729 kcal
Fett	5,85 g	29,84 g
– davon ges. Fettsäuren	2,75 g	14,02 g
Kohlenhydrate	17,06 g	87,03 g
– davon Zucker	3,19 g	16,28 g
Eiweiß	4,64 g	23,65 g
Salz	0,391 g	1,994 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: **1)** Erdnüsse **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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



Für das Gemüse

Erhitze reichlich heißes **Wasser** im Wasserkocher.

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

Brokkoli und gehobelte **Karotten** darin 6 – 8 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



Linguine kochen

Frische Linguine in den letzten 3 Min. der Gemüsegarzeit in den großen Topf geben und garen, bis die **Linguine** noch bissfest sind.

Nach der Garzeit **Pasta** und **Gemüse** durch ein Sieb abgießen.

Dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.



In der Zwischenzeit

Petersilie grob hacken.

Erdnüsse grob hacken.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **würzige Dalsoße**, **Kochwasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Soße** verrühren.



Soße vollenden

Gemüse, **Pasta** und vorbereitete **Soße** zurück in den großen Topf geben und einmal aufkochen lassen.



Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen, mit **geraspeltem Hartkäse** und **Erdnüssen** toppen und mit **Petersilie** garnieren.

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>

