

# FRISCHE TAGLIATELLE MIT KÜRBIS-ALFREDO-SOSSE

getoppt von Bergkäse, Kürbiskernen und Petersilie



## PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Hokkaido-Kürbis



Petersilie glatt



Salbei



Crème fraîche



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Tagliatelle



Bergkäsenkäse

30 Minuten

Stufe 1

Zeit sparen

Veggie

Cremige Pasta, nussiger Kürbis und jede Menge würziger Bergkäse? Unsere frischen Tagliatelle mit Kürbis-Alfredo-Soße zählen definitiv zu unseren liebsten „Seelenstreichler-Gerichten“. Und das Beste? Du brauchst wenige Kochutensilien, um schon bald herzhaft schlemmen zu können. Wir sind schon sehr gespannt, ob Dir die Kombination aus Kürbis, Crème fraîche, frischer Petersilie und Kürbiskernen auch so gut schmeckt wie uns. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **2 große Töpfe** und **1 Sieb**.



## 1 ZU BEGINN

**Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Petersilie** fein ebenfalls hacken.



## 2 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In einem großen Topf **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett anrösten, bis sie duften.

Dann aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.



## 3 KÜRBISPÜREE ZUBEREITEN

Im gleichen Topf **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten.

**Kürbiswürfel** und gehackten **Knoblauch** hinzugeben und 1 Min. anbraten.  
**Kürbiswürfel** mit **Wasser\*** ablöschen.

**Salbei** und eine Prise **Salz\*** hinzugeben und alles zusammen ca. 15 min. abgedeckt köcheln lassen bis der **Kürbis** weich ist.



## 4 TAGLIATELLE KOCHEN

Währenddessen reichlich heißes **Wasser\*** in einem großen Topf zum Kochen bringen, **salzen\***, **frische Tagliatelle** zugeben und für 30 Sec. – 1 Min. erwärmen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen und kurz mit kaltem Wasser abspülen.



## 5 SOSSE ZUBEREITEN

**Salbei** aus dem Topf entfernen und **Kürbis** und restlichen **Kochsaft** mixen.

**Crème fraîche** hinzugeben und zu einer cremigen **Soße** mixen.

**Tagliatelle** zur **Soße** geben und gut vermischen.

Nach Geschmack mit **Pfeffer\*** und **Salz\*** würzen.



## 6 ANRICHTEN

Cremige **Tagliatelle** auf Teller verteilen, geröstete **Kürbiskerne**, geriebenen **Bergkäse** und **Petersilie** darüberstreuen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauch <b>ES</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Salbei	20 g	20 g	20 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Hokkaido-Kürbis (geschält)	200 g	300 g	400 g
Tagliatelle (frisch) <b>1)</b>	500 g	750 g	1000 g
Crème fraîche <b>5)</b>	150 g	225 g	300 g
Bergkäse (geraspelt) <b>5)</b>	50 g	100 g	100 g
Öl*	1 EL	2 EL	2 EL
Wasser*	200 ml	300 ml	400 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	611 kJ/146 kcal	3128 kJ/748 kcal
Fett	6 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	14 g	73 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	33 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	1 g	1 g

## ALLERGENE

**1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

**DE:** Deutschland, **ES:** Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# GUTEN APPETIT!