

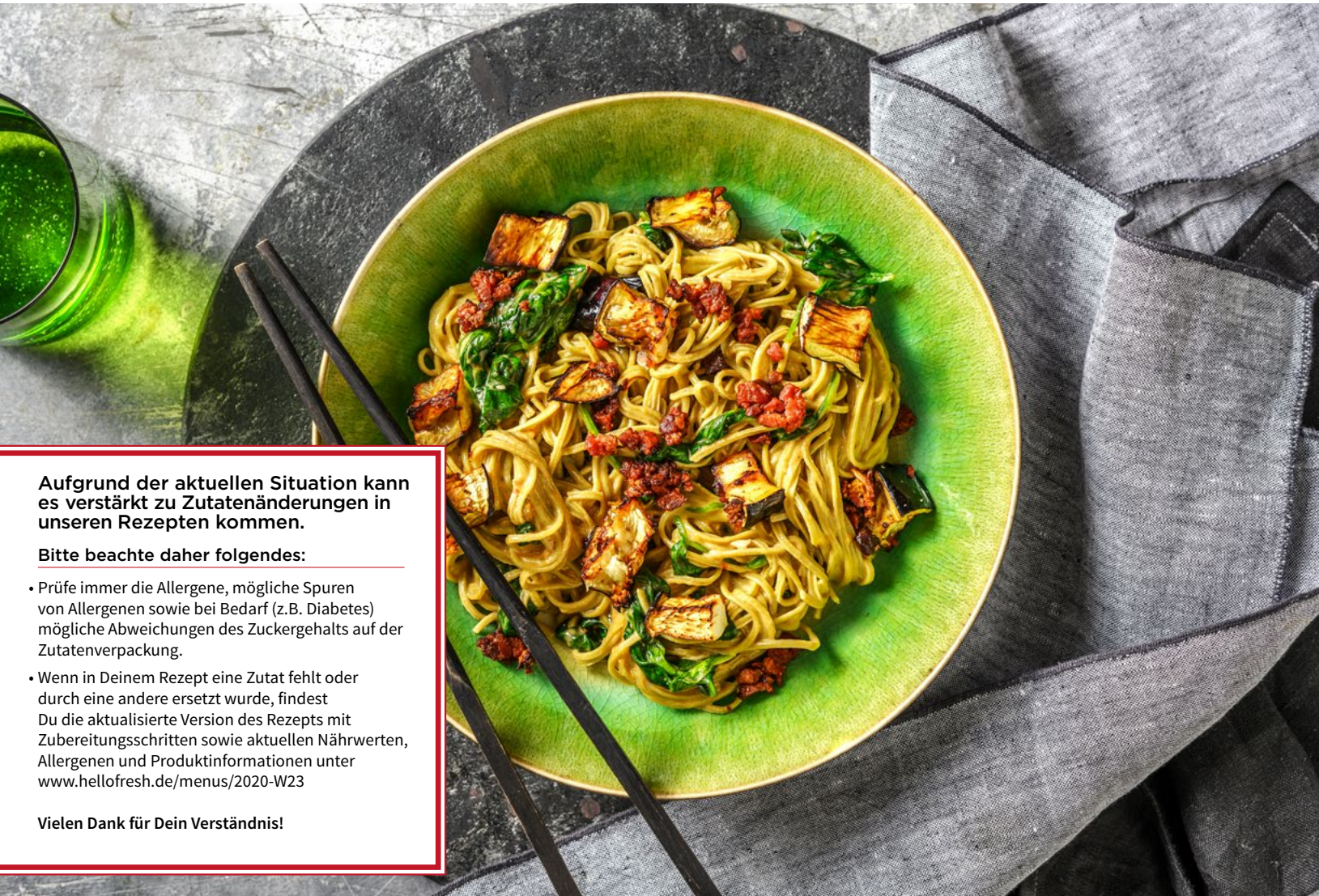


NUDELN AUS EDAMAME MIT BACON,

Aubergine und tomatiger Spinat-Sahne-Soße

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Aubergine



Bacon (Würfel)



Knoblauch



Edamame-Nudeln



Kochsahne



Tomatenpesto



Babyspinat

15 [15 | 20] Min. 25 [25 | 30] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche das **Gemüse** ab.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 große Schüssel**, **1 Backblech** und **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Einen großen Topf mit reichlich heißem Wasser füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden und mit dem **Bacon** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, zur **Aubergine** geben und vermischen.



4 PASTA KOCHEN

Edamame-Nudeln im kochenden **Wasser** für 5 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



2 AUBERGINE BACKEN

Auberginen-Bacon-Mix auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für 15 – 18 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



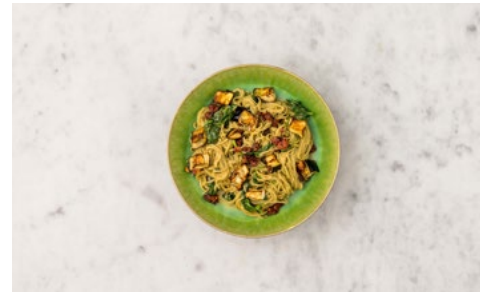
5 PASTA VOLLENDEN

Babyspinat zur **Pasta** geben. **Soße** aus dem Mixtopf zugeben und vorsichtig vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 SOSSE KOCHEN

Kochsahne, **Salz***, **Pfeffer*** und **Tomatenpesto** in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **7 Min./95 °C/ Stufe 1** kochen.



6 ANRICHTEN

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit gebackener **Aubergine** und **Bacon** aus dem Ofen toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Edamame-Nudeln 10)	125 g	185 g	250 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Tomatenpesto 11)	50 g	75 g	100 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die geliefertete 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. 350 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	1.425 kJ/341 kcal
Fett	8,68 g	20,88 g
– davon ges. Fettsäuren	4,84 g	11,64 g
Kohlenhydrate	2,99 g	7,19 g
– davon Zucker	2,45 g	5,89 g
Eiweiß	3,71 g	8,93 g
Salz	0,954 g	2,294 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

5) Milch 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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