Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Kirschtomaten, Babyspinat und Pinienkernen

12

Vegetarisch | Family | 20 – 30 Minuten • 3944 kJ/943 kcal • Tag 3 kochen

Spaghetti

Pinienkerne

Schalotte

Knoblauchzehe

Babyspinat

Gewürzmischung „Hello Muskat“

Gemüsebrühe

Frischkäse

geriebener Hartkäse

Kirschtomaten

Mozzarella

Schnittlauch

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

2 große Töpfe, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Pürierstab

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti **15)**	270 g	360 g	500 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Schalotte **FR** | **NL** | **DE**	1	1	2
Knoblauchzehe **ES**	2	3	3
Babyspinat	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ **10)**	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühe **10)**	6 g	8 g	10 g
Frischkäse **7)**	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse **7) 8)**	20 g	40 g	40 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Mozzarella **7)**	1	1,5**	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	641 kJ/153 kcal	3944 kJ/943 kcal
Fett	6,35 g	39,07 g
– davon ges. Fettsäuren	3,35 g	20,59 g
Kohlenhydrate	16,99 g	104,57 g
– davon Zucker	1,63 g	10,02 g
Eiweiß	6,61 g	40,71 g
Salz	0,659 g	4,058 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **FR:** Frankreich

2022-W25

1

Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Währenddessen **Schalotte** halbieren, abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und vierteln.

Kirschtomaten halbieren.

Schnittlauch grob hacken.

Mozzarella in kleine Stücke zerreißen.

2

Spaghetti kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

3

Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem zweiten großen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch und **Schalottenwürfel** dazu geben und beides 1 – 2 Min. anschwitzen.

4

Für die Soße

Mit **„Hello Muskat“**, **Gemüsebrühpulver**, **Schnittlauch** und 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** ablöschen.

Spinat portionsweise dazu geben und zusammenfallen lassen.

Tipp: *Du kannst statt Wasser* auch Kochwasser* von den Spaghetti abmessen und verwenden.*

5

Soße pürieren

Frischkäse und geriebenen **Hartkäse** zur **Soße** geben und die **Soße** im Topf mit einem Pürierstab pürieren.

Abgetropfte **Spaghetti**, **Kirschtomaten** und zerrissenen **Mozzarella** vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: *Du kannst die Kirschtomaten auch erst zum Schluss auf den Teller geben.*

6

Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen.

Mit **Pinienkernen** toppen.

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