



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW31
2016 **thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Sauer macht lustig: Spaghetti mit Sauerampfer-Pesto, Tomaten und Parmesan

Mit Wildkräutern zu kochen, gelingt Dir heute ganz sicher! Dem Sauerampfer wird nachgesagt, er sei gesund und das stimmt auch: Er enthält reichlich Bitterstoffe, Kalium und Vitamin C – seine fein säuerliche Note macht zudem noch gute Laune. Guten Appetit!

 20 min.

 20 min.

 Stufe 1

 2 Portionen



Spaghetti



Sauerampfer



Parmesan



Tomaten



Knoblauch



Petersilie



Walnüsse

Für 2 Personen.....

- 250 g Spaghetti **1)**
- 40 g Parmesan, in Stücken (ca. 2 cm) **7)**
- 2 Stängel Petersilie, abgezupft
- ½ Knoblauch **⊕**
- 8 Stängel Sauerampfer
- 25 g Walnüsse **8) 15)**
- 2 Tomaten

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Gemüsebrühe, Essig, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Thermomix, kleine Schüssel (3), Sieb

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 723 kcal/3027 kJ
Kohlenhydrate: 94 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 27 g
Cholesterin: 131 mg
Ballaststoffe: 9 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Spaghetti** darin 10 – 12 Min. garen. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.

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

3 **Petersilie** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern. ⅓ der zerkleinerten **Petersilie** in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

4 **Knoblauch**, $\frac{2}{3}$ des zerkleinerten **Parmesans**, **Sauerampfer**, **Walnüsse**, 3 EL **Olivenöl**, 100 ml **Gemüsebrühe**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und eine Prise **Zucker** in den Mixtopf geben, **25 Sek./Stufe 7** zu einem **Pesto** zerkleinern. Danach die **Tomaten** würfeln.

5 **Spaghetti** nach der Garzeit in einem Sieb abtropfen lassen und etwas **Nudelwasser** in einer kleinen Schüssel auffangen. Dann **Spaghetti** zurück in den Topf geben und sofort gut mit **Pesto** und **Tomatenwürfeln** vermischen, bei Bedarf ein wenig **Nudelwasser** zufügen.

6 **Spaghetti** mit **Sauerampfer-Pesto** auf tiefe Teller verteilen, mit **Parmesan** und **Petersilie** bestreuen und genießen.

