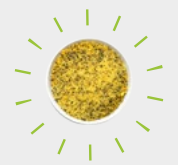




# ZITRONEN-SALBEI-SPAGHETTI,

mit gebratenem Brokkolini und Gurkensalat



## HELLO GEWÜRZMISCHUNG

Unsere Gewürzmischung „Zitronen-Spaghetti“ beinhaltet 0,5 g Wilder Andaliman Pfeffer und 1,5 g Zitronenschalenpulver.



Spaghetti



Brokkolini



Zitrone



Sahne



Hartkäse ital. Art



Petersilie



Salbei



Schnittlauch



Gurke



Gewürzmischung

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Ursprünglich aus der asiatischen Küche, kombinieren wir heute den gesunden Brokkolini, bei dem Du die Stiele einfach mitessen kannst, zu italienischer Pasta. Die besondere Note erhalten Deine Spaghetti durch den aromatischen Salbei, der ab und zu auch gerne einmal als Heilkraut verwendet wird. Für Abkühlung beim Essen sorgt dann ein erfrischender Gurkensalat. Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichem** Gericht.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, eine **Gemüsereibe**, eine **Saftpresse** und **1 große Pfanne**.



## 1 SPAGHETTI ZUBEREITEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Spaghetti** darin 8 – 9 Min. bissfest garen. Anschließend **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen, dabei das **Nudelwasser** auffangen.



## 2 WÄHRENDEDESSEN Zitronenschale

fein abreiben. Anschließend **Zitrone** halbieren und entsaften. **Gurke** grob reiben und in eine große Schüssel geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Blätter von **Petersilie** und **Salbei** abzupfen und fein hacken.



## 3 BROKKOLINI ZUBEREITEN Brokkolini

der Länge nach halbieren. **Hartkäse** reiben. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, **Brokkolini** zugeben und ca. 5 Min. darin rösten. Mit 100 ml [200 ml] **Nudelwasser** ablöschen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Hälfte des Wassers verdampft ist.



## 4 FÜR DIE SOSSE

50 ml [100 ml] **Sahne** zum **Brokkolini** in die Pfanne geben. **Zitronenschale**, gehackte **Petersilie** und **Salbei**, **Gewürzmischung** und etwas **Salz** zugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen. **Spaghetti** zur **Soße** geben und mit ½ des **Hartkäses** und nach Geschmack 2 EL [4 EL] **Zitronensaft** vorsichtig vermengen.



## 5 GURKEN Salat ABSCHMECKEN

20 ml [50 ml] **Sahne** und nach Geschmack 2 EL [4 EL] **Zitronensaft** zugeben. **Schnittlauchröllchen** unterheben und **Salat** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn Gurkenwasser aus dem Gurkensalat getreten ist, dieses vor dem Abschmecken einfach abgießen.



## 6 ANRICHTEN

**Spaghetti** mit **Salbei-Zitronen-Soße** auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Hartkäse** bestreuen. **Gurkensalat** in kleinen Schüsseln dazu servieren.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Spaghetti 1)	250 g	500 g
Brokkolini	200 g	400 g
Zitrone	1	2
Sahne 7)	70 ml ☉ 140 ml ☉	
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Petersilie/Salbei/Schnittlauch	20 g	40 g
Gurke	1	2
Gewürzmischung „Zitronen-Spaghetti“ 15)	2 g	4 g

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).  
☉ 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. 300 g)
Brennwert	834 kJ/198 kcal	2729 kJ/648 kcal
Fett	5 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	7 g
Kohlenhydrate	30 g	98 g
- davon Zucker	3 g	10 g
Eiweiß	8 g	27 g
Ballaststoffe	3 g	8 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

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

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!