

Spaghetti al Limone!

Zitronige Pasta mit Brokkolini und Käsebröseln

Vegetarisch 30 – 40 Min. • 4023 kJ/962 kcal • Tag 5 kochen

3



Spaghetti



Brokkolini (Bimi)



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kochsahne



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Hartkäse geraspelt



Panko-Mehl



milde Chiliflocken



Butter



Schalotte



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse,
1 Sieb, 1 Gemüsereibe und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	60 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Butter 7)	10 g	10 g	20 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Wasser*	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. 550 g)
Brennwert	735 kJ/176 kcal	4023 kJ/962 kcal
Fett	6,13 g	33,54 g
– davon ges. Fettsäuren	3,79 g	20,75 g
Kohlenhydrate	21,90 g	119,79 g
– davon Zucker	2,56 g	14,02 g
Eiweiß	7,33 g	40,12 g
Salz	0,520 g	2,842 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: **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **FR:** Frankreich **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** vierteln.

Knoblauch schälen.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.



Für die Brösel

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Butter mit **Pankomehl** und gehacktem **Zitronenthymian** 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

Danach in eine kleine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und mit dem **geraspelten Hartkäse** mischen.



Pasta kochen

Einen großen Topf mit heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Spaghetti im großen Topf für 5 Min. kochen.

Nach den 5 Min. **Brokkolini** hinzugeben und weitere 3 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest sind und der **Brokkolini** gar genug ist.

In einem hohen Rührgefäß 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Wasser*** und **Brühpulver** mischen.



Soße kochen

In der Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Knoblauch hineinpresse, **Schalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

Pfanneninhalte mit **Kochsahne** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen und gehackte **Petersilie** einrühren.



Pasta vollenden

1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen.

Pasta und **Brokkolini** durch ein Sieb abgießen und beides sofort mit der **Soße** vermengen.

Pasta nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und mit den **Kräuterbröseln** toppen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.