

Winterliche Spitzkohl-Fettucine mit Karotte dazu Hirtenkäse-Käuter-Topping

Vegetarisch **Zeit sparen** 15 Minuten • 999 kcal • Tag 2 kochen

29



Fettuccine



Spitzkohl, geschnitten



Kochsahne



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Karotte



Worcester Sauce



Petersilie glatt



Schnittlauch



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Spitzkohl, geschnitten	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	300 g	450 g	600 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Karotte DE NL DK	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

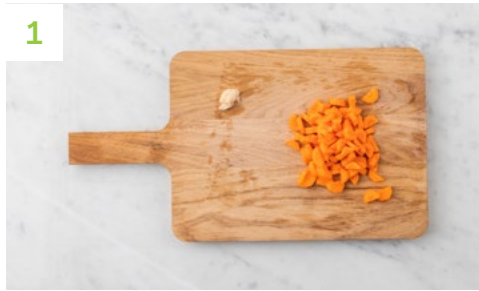
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	781 kJ/187 kcal	4180 kJ/999 kcal
Fett	7,66 g	41,01 g
– davon ges. Fettsäuren	3,85 g	20,63 g
Kohlenhydrate	21,86 g	117,05 g
– davon Zucker	3,87 g	20,72 g
Eiweiß	6,88 g	36,83 g
Salz	0,518 g	2,773 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) **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 **DK:** Dänemark



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Karotte halbieren und diagonal in dünne Halbmonde schneiden.



Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Fettuccine** hinzugeben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten.



Für das Topping

Schnittlauch und **Petersilie** grob hacken.

Hirtenkäse mit den Händen in eine große Schüssel bröseln.

Kräuter, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und gut vermengen.



Für die Soße

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Spitzkohl** und **Karotte** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Knoblauch hinzugeben und 1 weitere Min anbraten.



Soße vollenden

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, **Worcester Sauce** und „**Hello Muskat**“ ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen.

Fettuccine hinzugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Krautfleckerl auf Teller verteilen und mit dem **Hirtenkäse-Kräuter** Topping garnieren.

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>

