



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW25
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Zitrus-Rucola-Farfalle mit gegrillter Zucchini, Ricotta und gerösteten Pinienkernen

Einfach, frisch, sommerlich? Hier kommt die Lösung für ein schnelles und dennoch raffiniertes Zaubermahl! Alle Käse-Fans können sich doppelt freuen: Ricotta zählt zu den fettärmsten Käsesorten, da er aus Molke hergestellt wird und nicht aus Milch. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 1



Farfalle



Zitrone



Rucola



Zucchini



Ricotta



Pinienkerne



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Farfalle 1)	250 g ⊕	500 g
Zucchini	1	2
Bio-Zitrone	½ ⊕	1
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Rucola	50 g	100 g
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Ricotta 7)	4 EL ⊕	8 EL

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 861 kcal

Kohlenhydrate: 103 g

Fett: 35 g, Eiweiß: 28 g

Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, Gemüsereibe, große Pfanne (2, mit Deckel), kleine Schüssel

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst** und **Gemüse** waschen und putzen.

1 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf füllen, 2 EL **Gemüsebrühe** darin auflösen, **Farfalle** zufügen und 10 – 12 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei 250 ml **Kochwasser** auffangen.

2 Währenddessen: **Zucchini** in dünne Scheiben hobeln (oder fein schneiden), Schale der **Zitrone** fein abreiben, halbieren und **Saft** auspressen, **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Rucola** trocken schütteln und grob zerkleinern. Eine große Pfanne stark erhitzen, **Pinienkerne** darin anrösten, bis sie fein duften. Dann in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

3 Nun in der großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** stark erhitzen, **Zucchinis** nebeneinander von beiden Seiten je 2 Min. anbraten, bis sie goldbraun sind. Danach Deckel aufsetzen und auf kleinster Herdstufe warmhalten.

4 In einer zweiten großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erwärmen, **Knoblauch** und Großteil der **Zitronenschale** ca. 3 Min. darin hellbraun anrösten, dann mit **Zitronensaft** und 250 ml **Nudelkochwasser** ablöschen. Herd auf kleinste Stufe stellen, **Ricotta** in die **Soße** einrühren, bis diese schön glatt und cremig ist. **Farfalle** und **Rucola** vorsichtig unterheben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und evtl. einer Prise **Zucker** abschmecken.

5 **Zitrus-Rucola-Farfalle** auf tiefen Tellern verteilen, gegrillte **Zucchinis** darauf anrichten. Mit restlicher **Zitronenschale** und **Pinienkernen** bestreuen und genießen!

