



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 26 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2015

Marokkanisch angehauchte Rigatoni

in Porree-Cranberries-Parmesan-Soße mit Rucola-Salat

Wie Du siehst, finden wir immer noch neue exotische Soßen für die allzeit beliebten Nudeln. Gartenkräuter und Beeren zählen nicht nur zu den gesunden Zutaten, sondern lassen sich vielseitig verarbeiten. Daher ist es gut, immer Kräuter auf der Fensterbank vorrätig zu haben. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Rigatoni



Knoblauch



Porree



Parmesan



Rucola



Petersilie glatt



Schnittlauch



Ras el Hanout



Cranberries

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rigatoni 1)	250 g	500 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Porree	1	2
Parmesan 7)	40 g	80 g
Rucola	50 g	100 g
Kräuter (Petersilie glatt, Schnittlauch)	10 g	20 g
Ras el Hanout 15)	2 g	4 g
Cranberries 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 716 kcal
Kohlenhydrate: 103 g
Fett: 21 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
Salz, Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, Zucker, Pfeffer, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird
großer Topf, Käseibe, kleiner Topf, Salatschüssel, große Pfanne



1 Rigatoni nach Packungsanleitung in einem großen Topf in reichlich Salzwasser garen.



2 Knoblauch abziehen und klein schneiden. Porree putzen und waschen, weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. Parmesan fein reiben. Rucola waschen und abtropfen lassen. Kräuter waschen und trockenschütteln: Von der Petersilie die Blätter abzupfen und diese gemeinsam mit dem Schnittlauch klein schneiden. Cranberries ein wenig zerkleinern.

3 In einem kleinen Topf 100 ml Gemüsebrühe zubereiten.



4 Für das Salatdressing: 2 EL Olivenöl, 1 EL Essig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen und den Rucola unterheben. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

5 In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Knoblauch, Porree und Cranberries dazugeben und ca. 5 Min. anbraten. Dann Ras el Hanout, 2/3 der Kräuter, 2/3 des Parmesans und Gemüsebrühe dazugeben. Alles einmal aufkochen und 1 Min. weiterköcheln lassen, evtl. mit ein wenig Salz und Pfeffer abschmecken.



6 Rigatoni gut mit der Porree-Cranberries-Parmesan-Soße vermischen und auf Tellern verteilen. Mit restlichem Parmesan und übrigen Kräutern bestreuen und zusammen mit Rucola-Salat genießen!