



Leichter kochen,
besser essen!



KW35 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)
2015

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

Arabische Karotten-Pappardelle

mit leckerer Cashewkern-Frischkäse-Creme

Heute gibt es lila Karotten! Das ist aber keine neue Züchtung, sondern eine aus Asien wieder eingeführte Ur-Möhre. Sie enthält mehr Anthocyan, ein antioxidativ wirkender sekundärer Pflanzenstoff. Der Farbstoff färbt auch Hände, Lippen und Zunge, Handschuhe empfehlen sich daher beim Schälen.



35 min.



Stufe 2



Karotten



Lila Karotten



Rosmarin



Pappardelle



Gesalzene Cashewkerne



Frischkäse



Ras el Hanout

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Karotten	2	4
Karotten, lila	2	4
Rosmarin	5 g	10 g
Pappardelle, frisch 1)	300 g	600 g
Cashewkerne, gesalzen 8)	30 g	60 g
Frischkäse 7)	150 g	300 g
Ras el Hanout 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 810 kcal

Kohlenhydrate: 101 g

Fett: 29 g, Eiweiß: 27 g

Ballaststoffe: 13 g

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

Salz, Gemüsebrühe, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Gemüseschäler, großer Topf, große Pfanne (mit Deckel), Sieb



1 Beide Sorten der **Karotten** zuerst schälen, dann mit dem Gemüseschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden. **Rosmarin** waschen, trockenschütteln, Nadeln fein hacken.



2 In einem großen Topf **Pappardelle** nach Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser garen. Durch ein Sieb abgießen, dabei nicht vollständig abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.

3 In einer Pfanne **Cashewkerne** anrösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nachdem die Kerne etwas abgekühlt sind, diese fein hacken.



4 In einer Pfanne 200 ml **Gemüsebrühe** erhitzen. **Karottenstreifen** hineingeben, Deckel aufsetzen und für 4–5 Min. dünsten, nicht kochen.

5 **Frischkäse**, **Ras-el-Hanout-Gewürz**, $\frac{2}{3}$ des **Rosmarins**, $\frac{2}{3}$ der **Cashewkerne** und **Pappardelle** zu den **Karotten** geben und alles zusammen kurz erhitzen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 **Karotten-Pappardelle** auf Tellern verteilen, mit restlichem **Rosmarin** und **Cashewkernen** bestreuen und genießen!