



Leichter kochen,
besser essen!



KW 36
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de HelloFresh.hat kundenservice@hellofresh.hat

Schnelle Spaghetti mit Brennessel-Pesto, frischer Petersilie und Parmesan

Als Unkraut verleumdet, sind Brennesseln in Wahrheit anspruchslose, gesunde und vielseitig verwendbare Wildkräuter. Sie schmecken nicht nur im Pesto lecker, sondern auch im grünen Smoothie mit Banane oder als Kartoffel-Brennessel-Suppe. Lass es Dir schmecken!



20 min.



Stufe 1



Spaghetti



Parmesan



Brennessel



Petersilie



Zitrone



Knoblauch



Ayrans



Pinienerkerne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spaghetti 1) ⊕	250 g	500 g
Parmesan D.O.P. 7)	40 g	80 g
Brennnessel	5 g	10 g
Petersilie	15 g	30 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Ayran 7) ⊕	100 ml	200 ml
Pinienkerne 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: 688 kcal
Kohlenhydrate: 90 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Käseibe, Küchenhandschuhe, Zitronenreibe und -presse, kleiner Topf,
hohes Rührgefäß, Pürierstab, Sieb



1 In einem großen Topf **Spaghetti** in reichlich **Salzwasser** nach Packungsanleitung ca. 10 Min. garen.



2 **Parmesan** reiben. **Brennnesseln** waschen, trockenschütteln und Blätter von den Stielen abzupfen. Dabei am besten mit **Küchenhandschuhen** arbeiten. **Petersilie** waschen, trockenschütteln und Blätter abzupfen. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. **Knoblauch** abziehen.



3 In einem kleinen Topf 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. In einem hohen Rührgefäß **Brühe** zusammen mit 2 EL **Olivenöl**, $\frac{2}{3}$ des **Parmesans**, **Knoblauch**, **Brennnesselblättern**, **Petersilie**, **Pinienkernen**, 1–2 EL **Zitronensaft** und ein wenig **Zitronenabrieb** sowie 1 Prise **Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einem flüssigen **Pesto** verarbeiten.



4 **Spaghetti** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und sofort zurück in den Topf geben. Dann gut mit dem **Pesto** und etwas **Ayran** vermischen.

5 **Brennnessel-Pesto-Spaghetti** auf Tellern verteilen, mit restlichem **Parmesan** bestreuen und genießen!