



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 52 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)  
2015

## Sahnige Parpadelle-Gemüsepfanne mit Bacon und Parmesan

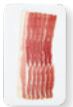
Draußen ist es kalt und immer kälter, aber innen wärmst Du Dich mit der sahnigen Gemüsepfanne und den herzhaften Speckstreifen schnell wieder auf. Danach schaffst Du noch eine letzte Runde auf dem Weihnachtsmarkt oder beim Geschenkemarathon. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Bacon



Porree



Knoblauch



Thymian



Schnittlauch



Brokoli



Parmesan



Sahne



Parpadelle

| Zutaten in Deiner Box ..... | 2 Personen ..... | 4 Personen ..... |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Bacon (Scheiben) <b>15)</b> | 4                | 8                |
| Porree                      | 1                | 2                |
| Knoblauch                   | 1/8              | 1/4              |
| Thymian / Schnittlauch      | 10 g             | 20 g             |
| Brokkoli                    | 250 g            | 500 g            |
| Parmesan <b>7)</b>          | 20 g             | 40 g             |
| Sahne <b>7)</b>             | 100 ml           | 200 ml           |
| Parpadelle <b>1) 15)</b>    | 250 g            | 500 g            |

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten **7)** Lactose  
**15)** Kann Allergene  
enthalten (bitte Verpack-  
ungshinweise beachten)

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 619 kcal  
Kohlenhydrate: 42 g  
Fett: 41 g, Eiweiß: 23 g  
Ballaststoffe: 6 g

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

Salz, Olivenöl, Butter, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

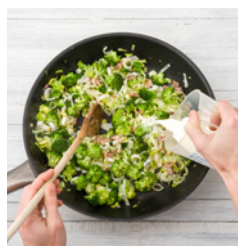
Käserreibe, großer Topf, Sieb, große Pfanne



**1** Bacon in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Äußere Schicht vom **Porree** entfernen und waschen, halbieren, dann weißen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Thymian** und **Schnittlauch** waschen und trocken schütteln. **Thymianblätter** abzupfen und grob hacken. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. **Brokkoli** waschen und in sehr feine Röschen aufteilen, dann grob hacken. **Parmesan** fein reiben.



**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, **Parpadelle** darin 10-12 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei in einer Schüssel 200 ml Nudelwasser auffangen.



**3** In der Zwischenzeit: In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** erwärmen, **Bacon** darin 5-8 Min. knusprig anbraten. **Porree**, **Knoblauch**, **Brokkoli** und ein wenig **Salz** zufügen und 5-8 Min. bei schwacher Hitze weiterbraten. **Thymian** zugeben, mit **Sahne** und 100 ml Nudelwasser ablöschen und bei schwacher Hitze 5-8 Min. ein wenig einköcheln lassen, ab und zu umrühren.



**4** **Parpadelle**, **Parmesan** und 100 ml Nudelwasser zum Gemüse in die Pfanne geben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. einköcheln lassen, mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Parpadelle-Gemüsepfanne** auf Tellern verteilen, mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen!