



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | Kundenservice@hellofresh.de

KW05  
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Genuss mit Nuss: Fettucine mit Haselnuss-Soße und frischem Parmesan

Nüsse enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe. Zudem hat sich in Studien herausgestellt, dass Nüsse beim Abnehmen helfen, also mitnichten dickmachen. Und vor allem veredeln sie heute unsere Nudelsonne sehr effektiv. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 1



Haselnüsse



Ochsenherztomate



Knoblauch



Zucchini



Parmesan



Basilikum



Chiliflocken



Fettucine



Kirschtomaten

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Haselnüsse 8)	100 g	200 g
Ochsenherztomate	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zucchini	1	2
Parmesan 7)	40 g	80 g
Basilikum	10 g	20 g
Chiliflocken	1 g	2 g
Fettucine 1)	250 g	500 g
Kirschtomaten	250 g	500 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

### Allergene

- 1) Gluten 7) Lactose
- 8) Schalenfrüchte
- 15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 891 kcal  
 Kohlenhydrate: 98 g  
 Fett: 40 g, Eiweiß: 33 g  
 Ballaststoffe: 10 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

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

Backofen, Backblech, Gemüseribe, Käsereibe, hohes Rührgefäß oder Mixer, Pürierstab, großer Topf (mit Deckel), Sieb, große Schüssel



**1** Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze (150 °C Umluft) vorheizen. **Haselnüsse** auf einem Backblech verteilen und 8–10 Min. im Ofen rösten (Nüsse dabei einmal wenden). Anschließend herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann grob hacken.



**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. **Ochsenherztomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und grob zerkleinern. **Knoblauch** ⊕ abziehen und in eine Schüssel pressen. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und grob reiben. **Basilikum** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Parmesan** fein reiben.



**3** In einem hohen Rührgefäß oder Mixer **Ochsenherztomate**, **Knoblauch**, Hälfte des **Basilikums**, **Chiliflocken**, 1 EL **Haselnüsse** und ½ TL **Salz** mit einem Pürierstab zu einer groben Soße verarbeiten.

**4** **Fettucine** ins kochende Wasser geben und darin 3–5 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml **Nudelwasser** auffangen. **Fettucine** zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und warmhalten.



**5** **Kirschtomaten** waschen und halbieren. In einer großen Schüssel mit ein wenig **Salz** vermischen. **Ochsenherztomaten-Soße** unterrühren. **Zucchini**, **Nudelwasser**, 2 EL **Olivenöl**, restlichen **Basilikum** und etwas **Pfeffer** zufügen. In den Topf zu den **Fettucine** geben, gründlich miteinander vermischen und noch einmal kurz durchwärmen, nicht mehr kochen.

**6** **Fettucine** mit **Tomaten-Haselnuss-Soße** auf tiefen Tellern verteilen. Mit **Parmesan** und restlichen **Haselnüssen** bestreuen und genießen!