



Leichter kochen,
besser essen!



KW12
2016

HelloFresh.de Kundenservice@hellofresh.de

Grün & knusprig: Frühlingspasta

mit Parmesan-Kräuter-Bröseln

Passend zum kalendarischen Frühlingsanfang in dieser Woche, zaubert Dir diese knusprige Pasta die schöne Frühlingsfarbe Grün auf den Teller. Erbsen, Bohnen, Rosmarin und fruchtige Orange verwöhnen heute Deine Geschmacksnerven. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Rosmarin



Parmesan



frische Erbsen



grüne Bohnen



Knoblauch



Bio-Orange



Muschelnudeln



Orangenpfeffer



Crème fraîche

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rosmarin	10 g	20 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
frische Erbsen	125 g	250 g
grüne Bohnen	200 g	400 g
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Bio-Orange	1	2
Muschelnudeln 1)	250 g	500 g
Orangenpfeffer 15)	1 g	2 g
Crème fraîche 7)	75 g ⊕	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 740 kcal
Kohlenhydrate: 110 g
Fett: 24 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 10 g

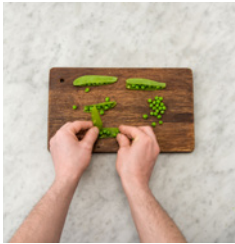
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Gemüsebrühe, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Gemüseribe, Backpapier, Backblech, großer Topf, kleiner Topf

Sieb, Zitronenpresse, große Pfanne



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft ist nicht empfehlenswert) vorheizen. **Rosmarinzweig** waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. **Parmesan** reiben. Beides miteinander vermischen und als dünne Schicht auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 5 – 7 Min. goldbraun backen, danach herausnehmen und abkühlen lassen.



3 Währenddessen in einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. In einen zweiten, kleinen Topf 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten.

4 **Erbsen** aus der Schale lösen, zusammen mit den **Bohnen** in einem Sieb abspülen. Enden der **Bohnen** entfernen und diese in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Orange** heiß abwaschen; die Hälfte der **Schale** fein abreiben und **Saft** auspressen.



5 **Muschelnudeln**, **Bohnen** und **Erbsen** ins kochende **Salzwasser** geben und darin ca. 8 – 10 Min. garen.

6 In der Zwischenzeit einen Schuss **Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen, **Knoblauch** darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. andünsten. **Gemüsebrühe**, **Orangensaft**, **Orangenpfeffer** und **Crème fraîche** zufügen und miteinander verrühren. Alles ca. 4 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz** und bei Bedarf **Pfeffer** abschmecken.



7 **Muschelnudeln** mit **Gemüse** in ein Sieb abgießen und in die Pfanne zur **Soße** geben. **Orangenabrieb** darüber streuen, alles vorsichtig unterheben.

8 **Frühlingspasta** auf tiefe Teller verteilen. **Parmesan-Kräuter-Brösel** grob zerbrechen, auf die **Frühlingspasta** streuen und genießen.