

Vegane Spaghetti al Limone mit Mandel-Topping

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 25 – 35 Minuten • 832 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Tofu-Aufstrich Zwiebel



Brokkoli



Babyspinat



Mandelblättchen



milde Chiliflocken



Zitrone, ungewachst



Gemüsebrühe



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Hefeflocken



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Töpfe, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Tofu-Aufstrich Zwiebel 11)	150 g	225 g**	300 g
Brokkoli ES IT	1	1	1
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Mandelblättchen 22)	20 g	30 g	40 g
milde Chiliflocken	2 g	3 g**	4 g
Zitrone, ungewaschen ES ZA AR	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	605 kJ/145 kcal	3480 kJ/832 kcal
Fett	4,71 g	27,10 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	2,54 g
Kohlenhydrate	18,58 g	106,91 g
– davon Zucker	1,83 g	10,55 g
Eiweiß	5,82 g	33,48 g
Salz	0,340 g	1,956 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen 22) Mandeln

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien IT: Italien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Petersilien- und **Zitronenthymianblätter** getrennt voneinander grob hacken.

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben und vierteln.



2 Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

In einem zweiten großen Topf **Mandelblättchen** und **Chiliflocken** ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sie bräunen. Herausnehmen und beiseite stellen.



3 Brokkoli kochen

Reichlich heißes **Wasser*** in den leeren großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Brokkoli zugeben und 4 – 6 Min. garen, bis der **Brokkoli** weich ist.

Spaghetti nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei 300 ml [450 ml | 600 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Brokkoli nach der Garzeit ebenfalls in das Sieb geben.



4 Für die Soße

In dem großen Topf **Tofu-Aufstrich**, **Kochwasser***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, die Hälfte des **Zitronenabriebs**, **Zitronenthymian**, **Hefeflocken** und **Gemüsebrühe** vermengen bis eine **Soße** entsteht.

Aufkochen, Hitze reduzieren und 3 – 4 Min. köcheln lassen bis die **Soße** eindickt.



5 Soße vollenden

Wenn die **Soße** die gewünschte Konsistenz erreicht hat, **Spaghetti** und **Brokkoli** in den Topf geben.

Spinat unterheben und mit restlichem **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Spaghetti al Limone auf tiefen Teller verteilen, **Mandel-Chili-Topping** darauf anrichten und mit restlicher **Petersilie** garnieren.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfe Grad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

