

Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 20 – 30 Minuten • 892 kcal • Tag 3 kochen



Spaghetti



Pinienkerne



Schalotte



Knoblauchzehe



Babypinrat



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Kirschtomaten



Mozzarella



Schnittlauch



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

2 große Töpfe, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Pürierstab

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	3
Babypinacat	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	10 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Mozzarella 7)	1	1,5**	2
Schnittlauch	10 g	10 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. 620 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3731 kJ/892 kcal
Fett	5,46 g	33,87 g
– davon ges. Fettsäuren	2,98 g	18,51 g
Kohlenhydrate	16,86 g	104,61 g
– davon Zucker	1,58 g	9,82 g
Eiweiß	6,29 g	39,05 g
Salz	0,664 g	4,121 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Währenddessen **Schalotte** halbieren und grob würfeln.

Knoblauch vierteln.

Kirschtomaten halbieren.

Schnittlauch grob hacken.

Mozzarella in kleine Stücke zerreißen.



Spaghetti kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



Pinienkerne rösten

Pinienkerne in einem zweiten großen Topf ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten. Herausnehmen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Knoblauch** und **Schalottenwürfel** dazu geben und beides 1 – 2 Min. anschwitzen.



Für die Soße

Schalotte und **Knoblauch** mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, „Hello Muskat“, **Gemüsebrühpulver** und **Schnittlauch** ablöschen.

Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen.

Tipp: Du kannst statt Wasser* auch Kochwasser* von den Spaghetti abmessen und verwenden.



Soße pürieren

Frischecreme und **geriebenen Hartkäse** zur **Soße** geben und die **Soße** im Topf mit einem Pürierstab pürieren.

Abgetropfte **Spaghetti**, **Kirschtomaten** und zerrissenen **Mozzarella** vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Du kannst die Kirschtomaten auch erst zum Schluss auf den Teller geben.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. Mit gerösteten **Pinienkernen** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

