

Popeye-Spaghetti mit Mozzarella-Konfetti

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld Thermomix kocht • 892 kcal • Tag 3 kochen

12



Spaghetti



Pinienkerne



Schalotte



Knoblauchzehe



Babypinats



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gemüsebrühe



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Kirschtomaten



Mozzarella



Schnittlauch



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

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
Frischcreme 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



Zu Beginn

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Währenddessen **Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Kleinigkeiten

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten.

Kirschtomaten halbieren.

Mozzarella in kleine Stücke zerreißen.



Spaghetti kochen

Spaghetti in den Topf mit kochendem **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest kochen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Schnittlauch** in grobe Stücke schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



Fertigstellen

Nach der **Thermomix®**-Garzeit **geriebenen Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 5-6-7** ansteigend pürieren. **Soße** zu den abgossenen **Spaghetti** in den Topf geben.

Tomatenhälften und **Mozzarellastücke** zugeben und vorsichtig unterheben.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

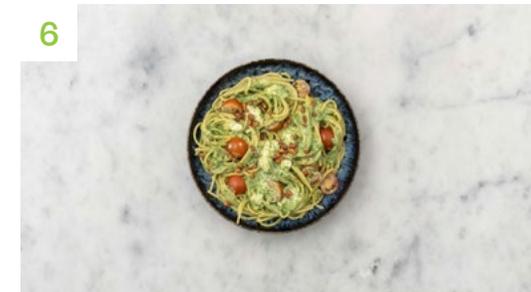


Für die Soße

100 g **Wasser***, **Frischcreme**, **Schnittlauch**, **Gemüsebrühpulver** und „Hello Muskat“ in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher **7 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Spinat** portionsweise durch die Deckelöffnung zugeben.

Messbecher aufsetzen und fortfahren.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. Mit **Mozzarella** und **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>

