

Skandi Kapern-Penne mit Mandel-Chili-Topping

Gericht verursacht 50 % weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 861 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Brokkoli



Kapern



Schalotte



Mandeln



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Frischecreme



geriebener Hartkäse



milder Chili-Mix



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne mit Deckel, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkoli DE	1	1	1
Kapern	1	1	2
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Mandeln 22)	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Dill	10 g	10 g	10 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 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. 540 g)
Brennwert	668 kJ/160 kcal	3602 kJ/861 kcal
Fett	5,90 g	31,79 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	11,92 g
Kohlenhydrate	19,65 g	105,93 g
– davon Zucker	2,30 g	12,41 g
Eiweiß	6,05 g	32,60 g
Salz	0,625 g	3,367 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 22) Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Dill fein hacken.

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

Knoblauch fein hacken.

Schalotte halbieren und fein hacken.

Kapern durch ein Sieb abgießen und kurz abspülen.



Soße kochen

Penne durch ein Sieb abgießen und kurz beiseitestellen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. Restlichen **Knoblauch** hinzugeben, **Schalotte** hinzufügen und beides 1 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser***, **Frischecreme** und „Hello Muskat“ ablöschen.

milder Chili-Mix

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



Pasta kochen

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

Penne im großen Topf ca. 12 Min. bissfest kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



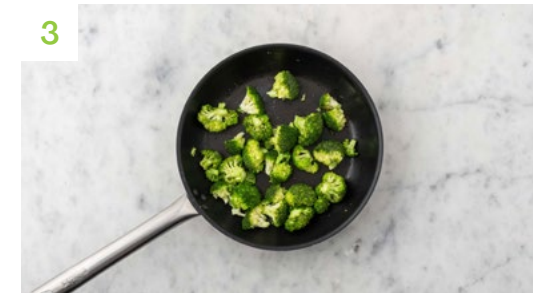
Pasta vollenden

Pasta mit der **Soße** vermengen.

Geriebenen Hartkäse und **Zitronenabrieb** hinzugeben und alles unter Rühren ca. 1 – 2 Min kochen lassen, bis die **Soße** dick genug ist.

Dill und **Brokkoli** einrühren und mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Die Pfanne aus Schritt 2 auswaschen und **Mandeln** mit **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** 2 – 3 Min. anrösten.



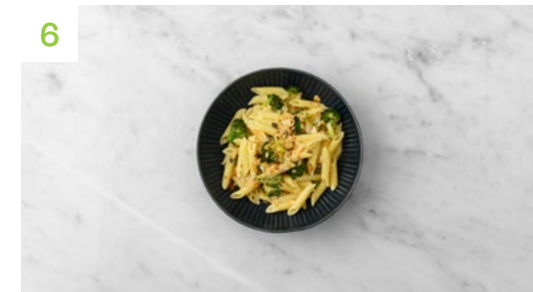
Brokkoli garen

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Brokkoli** und die Hälfte vom **Knoblauch** hinzufügen und 2 – 3 Min. anschwitzen.

Pfanninhalt mit 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und abgedeckt 3 – 4 Min. kochen, bis der **Brokkoli** gar ist.

Deckel abnehmen, **Kapern** hinzufügen und restliches **Wasser** verkochen lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Mandel-Chili-Topping** bestreuen.

Restliche **Zitronenspalten** dazu reichen.

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>

