

Rocky's knusprige Mini-Conchiglie

mit pawtastischem Bacon und viel Gemüse-Power

Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 884 kcal • Tag 3 kochen

28



Conchiglie



Bacon (Streifen)



braune Champignons



Babyspinat



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hühnerbrühe



AB 28. SEPTEMBER
IM KINO



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie 15)	250 g	375 g	500 g
Bacon (Streifen)	100 g	160 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Kochsahne 7)	150 g	225 g	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 690 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3698 kJ/884 kcal
Fett	5,3 g	36,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	16,3 g
Kohlenhydrate	14,8 g	102,1 g
– davon Zucker	1,7 g	11,9 g
Eiweiß	4,9 g	33,8 g
Salz	0,52 g	3,6 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Champignons vierteln.

Zwiebel fein hacken.

Knoblauch fein hacken.



2 Zutaten anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Bacon**, **Champignons**, gehackten **Knoblauch** und **Zwiebel** dazugeben und 2 – 3 Min. anbraten.



3 Pasta kochen

Topfinhalt mit 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser***, **Hühnerbrühe** und **Kochsahne** ablöschen. Mit 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen.

Conchiglie dazugeben und alles abgedeckt ca. 12 Min. köcheln lassen, bis die **Pasta** gar ist.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Conchiglie** am Topfboden fest.

Tipp: Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr Wasser dazu.



4 Chili schneiden

Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



5 Fertigstellen

Babyspinat und die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** zur **Pasta** geben und alles 1 Min. weiterköcheln lassen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit restlichem **Hartkäse** und **Chili (Achtung: scharf!)** nach Belieben toppen und genießen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

