

# Cremige Paccheri Pasta mit Krustenschinken und Rosenkohl, getoppt mit Kresse und Hartkäse

Viel Gemüse **Family** Thermomix kocht • 812 kcal • Tag 5 kochen

34



frische Paccheri



Rosenkohl



Krustenschinken



grüne Kresse



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
Rosenkohl	250 g	300 g	500 g
Krustenschinken	80 g	120 g	160 g
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 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. 430 g)
Brennwert	791 kJ/189 kcal	3399 kJ/812 kcal
Fett	5,3 g	22,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	11,2 g
Kohlenhydrate	25,9 g	111,4 g
– davon Zucker	2,2 g	9,5 g
Eiweiß	5,5 g	23,9 g
Salz	0,7 g	3 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



## Für den Rosenkohl

**Rosenkohl** halbieren.

Die Hälfte **Rosenkohl** in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 6** zerkleinern und kurz in eine große Schüssel umfüllen. Restlichen **Rosenkohl** in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 6** zerkleinern und ebenfalls in die Schüssel umfüllen.



## Soße kochen

100 g [150 g | 200 g] **Kochwasser\***, **Frischecreme**, restlichen **Rosenkohl**, „**Hello Muskat**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel untermischen und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe** kochen.



## Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Pasta** ins kochende **Wasser** geben und ca. 5 – 7 Min. bissfest kochen.

Nach Ende der Kochzeit **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen und **Pasta** zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



## Fertigstellen

**Kresse** mit einer Schere abschneiden.

**Soße** zur **Pasta** in den Topf geben, alles gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für die Soße

**Krustenschinken** in 1 cm lange Streifen schneiden.

15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** und **Schinkenstreifen** in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte des zerkleinerten **Rosenkohls** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe** dünsten.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Kresse** und **Hartkäse** 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>

