

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

Viel Gemüse **Family** 20 – 30 Minuten • 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

1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Paccheri 15)	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 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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



1 Kleine Vorbereitung

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

Krustenschinken in 1 cm lange Streifen schneiden.

Rosenkohl halbieren und in feine Streifen schneiden.



2 Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und ca. 5 – 7 Min. bissfest kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Nach Ende der Kochzeit **Pasta** durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] Kochwasser auffangen und kurz beiseite stellen.



3 Zutaten vorbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Rosenkohl- und **Krustenschinken-Streifen** in die Pfanne geben und unter Rühren 4 – 5 Min. farblos anbraten.



4 Soße zubereiten

Pfanneninhalt mit **Frischecreme**, „Hello Muskat“ und dem aufgefangenen **Kochwasser** ablöschen und vermengen.

Paccheri in die Pfanne geben und unter Rühren 2 – 3 Min. aufkochen, bis die **Soße** dickflüssig und die **Pasta** damit glasiert ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 Abschmecken

Kresse mit einer Schere abschneiden.

Pasta mit **Salz*** und **Pfeffer*** kräftig abschmecken.



6 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>

