

# Spaghetti al Limone! Zitronige Pasta mit Brokkoli dazu Kräuter-Panko-Topping

Family Vegetarisch Thermomix kocht • 916 kcal • Tag 5 kochen

17



Spaghetti



Brokkoli



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



Kochsahne



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Panko-Mehl



milder Chili-Mix



Schalotte



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

# Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Butter\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne, 1 Gemüsereibe und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Brokkoli <b>DE</b>	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	25 g	50 g	50 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2

\*\*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	705 kJ/168 kcal	3831 kJ/916 kcal
Fett	5,8 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,1 g	16,8 g
Kohlenhydrate	21,6 g	117,2 g
– davon Zucker	2,5 g	13,7 g
Eiweiß	6,9 g	37,3 g
Salz	0,44 g	2,41 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 **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich



## Zerkleinern

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Petersilie** mit Stielen in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Schalotte** und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



## Für die Brösel

Blätter vom **Thymian** abzupfen.

Eine kleine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Butter\***, **Panko-Mehl** und **Zitronenthymian** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. **Brösel** in eine kleine Schüssel umfüllen, kurz abkühlen lassen und mit **geraspeltem Hartkäse** mischen.

**Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** vierteln.

### 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.



## Soße kochen

10 g **[15 g | 20 g] Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Kochsahne**, 150 g **[200 g | 250 g] Wasser\***, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **9 Min./95 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Soße vollenden

1 TL **[1,5 TL | 2 TL] Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Stufe 1** vermischen.

**Soße** aus dem Mixtopf zur **Pasta** geben, gut mischen und nach Belieben mit **Zitronensaft**, **Zitronenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pasta & Brokkoli

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** schneiden oder brechen.

**Spaghetti** ins kochende **Wasser** geben und 2 Min. kochen.

Nach 2 Min. **Brokkoli** zugeben und weitere 5 – 6 Min. kochen, bis beides die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat. **Spaghetti** und **Brokkoli** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen die **Brösel** zubereiten.



## Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit Kräuterbröseln toppen, restliche **Zitronenspalten** dazu reichen und genießen.

**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>

