

Frische Strozzapreti mit Basilikum-Creme in Tomatensugo mit Zucchini

Zeit Sparen Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 865 kcal • Tag 5 kochen

29



frische Strozzapreti



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Crème fraîche



Zucchini



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gemüsebrühpulver



Basilikumpaste



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Strozzapreti 15)	375 g	500 g	750 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Crème fraîche 7)	100 g	150 g**	200 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 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. 530 g)
Brennwert	688 kJ/165 kcal	3621 kJ/865 kcal
Fett	5,6 g	29,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	12,4 g
Kohlenhydrate	23,2 g	121,9 g
– davon Zucker	3,2 g	17,1 g
Eiweiß	4,8 g	25,4 g
Salz	0,7 g	3,66 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 NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko IT: Italien



Kleine Vorbereitung

In einem großen Topf reichlich **gesalzenes* Wasser*** zum Kochen bringen.

Knoblauch abziehen.

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.



Für die Kräutercreme

Strozzapreti in den großen Topf mit kochendem **Wasser** geben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Danach durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] von dem **Kochwasser*** auffangen.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit der **Basilikumpaste** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zucchini braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zucchinihalbmonde** darin ca. 1 Min. scharf anbraten.

Hitze reduzieren, **Knoblauch** hineinpressen und 1 Min. mit anschwitzen.



Soße dazugeben

Pfanneninhalt mit dem aufgefangenen **Kochwasser** und **Tomatensugo** ablöschen.

Gemüsebrühpulver und „Hello Buon Appetito“ dazugeben und alles zusammen 3 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta fertigstellen

Pasta, die Hälfte vom **Hartkäse** und die Hälfte von der **Basilikum-Creme** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. erhitzen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen. Mit restlicher **Basilikum-Creme** und restlichem **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>

