

# Alfredo's Style! Frische Linguine in Kokoscreme mit Kampott-Crunch, Brokkoli und Porree

Klimaheld Vegan Thermomix kocht • 827 kcal • Tag 5 kochen

7



frische Linguine



Porree



Brokkoli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, ungewachst



Kokosmilch



Hefeflocken



Panko-Mehl



Kampot-Pfeffer



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pflanzliche Margarine\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P       | 3P        | 4P     |
|--|----------|-----------|--------|
| frische Linguine <b>15)</b>                    | 250 g    | 375 g     | 500 g  |
| Porree <b>DE   NL   ES</b>                     | 1        | 2         | 2      |
| Brokkoli <b>NL   ES</b>                        | 1        | 1         | 1      |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>               | 1        | 1         | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                        | 2        | 3         | 4      |
| Zitrone, ungewachst <b>ES   ZA   AR</b>        | 1        | 1         | 2      |
| Kokosmilch                                     | 250 ml   | 430 ml    | 500 ml |
| Hefeflocken                                    | 5 g      | 5 g       | 10 g   |
| Panko-Mehl <b>15)</b>                          | 12,5 g** | 18,75 g** | 25 g   |
| Kampot-Pfeffer                                 | 4 g      | 6 g       | 8 g    |
| Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b> | 3 g      | 4,5 g**   | 6 g    |
| Gemüsebrühpulver <b>10)</b>                    | 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. 620 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 560 kJ/134 kcal | 3461 kJ/827 kcal    |
| Fett                    | 6,3 g           | 39 g                |
| – davon ges. Fettsäuren | 3,6 g           | 23,3 g              |
| Kohlenhydrate           | 14,8 g          | 91,7 g              |
| – davon Zucker          | 2,5 g           | 15,5 g              |
| Eiweiß                  | 3,7 g           | 23,1 g              |
| Salz                    | 0,39 g          | 2,4 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:** **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Für das Topping

**Knoblauch** abziehen.

Die Hälfte **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Kampot-Pfeffer** zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und den **Panko-Mix** darin 2 – 3 Min. anrösten. Mit **Salz\*** würzen und beiseitestellen.



## Für den Brokkoli & die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** aufteilen. **Brokkoli** ins kochende **Wasser** geben und 6 Min. garen. **Linguine** in den letzten 3 Min. hinzugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Für die Soße

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Porree** halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Restlichen **Knoblauch** und **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Porree** und „Hello Smoky Paprika“ zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Zitrone** vierteln.



## Fertigstellen

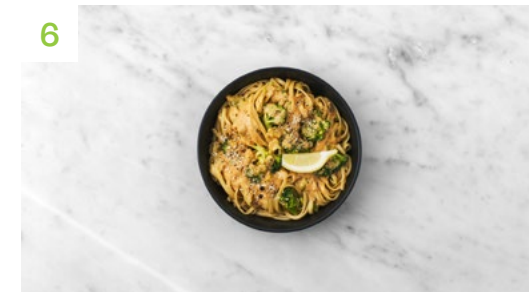
**Soße** aus dem Mixtopf zu den **Linguine** und **Brokkoli** in den Topf geben. **Hefeflocken** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **pflanzliche Margarine\*** dazugeben und für 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Soße kochen

**Kokosmilch**, 50 g [75 g | 100 g] **Wasser\***, den **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenvierteln**, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Anrichten

**Pasta** auf Tellern verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** garnieren und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

**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>

