

# Frische Strozzapreti mit Basilikumcreme 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\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Strozzapreti <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Crème fraîche <b>7)</b>	100 g	150 g**	200 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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	3619 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, 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>

