

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 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.)

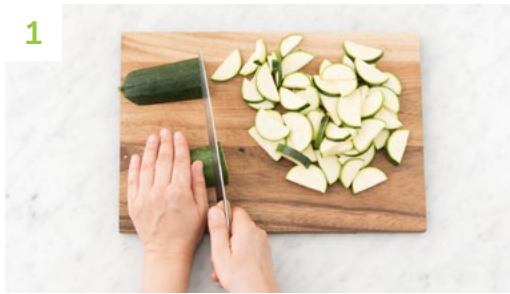
| | 100 g | Portion (ca. 530 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 688 kJ/165 kcal | 3619 kJ/865 kcal |
| Fett | 5,6 g | 29,3 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,4 g | 12,4 g |
| Kohlenhydrate | 23,2 g | 121,9 g |
| – davon Zucker | 3, g | 17,1 g |
| Eiweiß | 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>

