

Winterliche Chinakohl-Fettuccine mit Karotte

dazu Hirtenkäse-Kräuter-Topping

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 979 kcal • Tag 2 kochen

27



Fettuccine



Chinakohl, vorgeschnitten



Karotte



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Schnittlauch



Kochsahne



Hirtenkäse



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Muskat“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Chinakohl, vorgeschnitten 10)	400 g	600 g	400 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	300 g	450 g	600 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	5 g	7,5 g**	10 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. 610 g)
Brennwert	671 kJ/160 kcal	4095 kJ/979 kcal
Fett	6,7 g	40,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	20,6 g
Kohlenhydrate	18,7 g	114,5 g
– davon Zucker	3 g	18,1 g
Eiweiß	5,8 g	35,3 g
Salz	0,47 g	2,86 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande

FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.

Karotte halbieren und diagonal in dünne Halbmonde schneiden.



Nudeln kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Fettuccine hinzugeben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten.



Für das Topping

Schnittlauch und **Petersilie** grob hacken.

Hirtenkäse mit den Händen in eine große Schüssel bröseln. **Kräuter**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** hinzugeben und gut vermengen.



Für die Soße

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Chinakohl und **Karotte** darin 5 – 6 Min. anbraten.

Knoblauch hinzugeben und 1 weitere Min anbraten.



Soße vollenden

Pfanneninhalt mit **Kochsahne**, **Worcester Sauce** und „**Hello Muskat**“ ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen.

Fettuccine hinzugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Krautfleckerl auf Teller verteilen und mit dem **Hirtenkäse-Kräuter-Topping** garnieren.

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>

