

# 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 <b>15)</b>                      | 270 g | 360 g   | 500 g |
| Chinakohl, vorgeschnitten <b>10)</b>       | 400 g | 600 g   | 400 g |
| Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b> | 1     | 2       | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 2     | 3       | 4     |
| Petersilie glatt/Schnittlauch              | 10 g  | 10 g    | 10 g  |
| Kochsahne <b>7)</b>                        | 300 g | 450 g   | 600 g |
| Hirtenkäse <b>7)</b>                       | 100 g | 150 g   | 200 g |
| Worcester Sauce                            | 8 ml  | 8 ml    | 16 ml |
| Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>   | 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>

