

# Conchiglie in Pesto-Frischecreme-Soße mit Babyspinat, Karotte und Basilikum

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien Klimaheld 15 – 25 Minuten • 635 kcal • Tag 3 kochen

29



Conchiglie (vorgekocht)



Babyspinat



Karotte



Knoblauchzehe



Schalotte



Basilikum



Tomatenpesto



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gemüsebrühpulver



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf und 1 Gemüeschäler

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie (vorgekocht) <b>15)</b>	400 g	600 g	800 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 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. 480 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	2659 kJ/635 kcal
Fett	4,2 g	20,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	11,4 g
Kohlenhydrate	14,5 g	69 g
– davon Zucker	1,6 g	7,7 g
Eiweiß	4,2 g	19,9 g
Salz	0,66 g	3,14 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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

**Karotte** schälen.

**Schalotte** halbieren und fein würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.



## Karotte raspeln

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Gehackte Schalotte** und **Knoblauch** hineingeben und 1 – 2 Min. glasig dünsten.

**Karotte** direkt in den Topf raspeln und kurz durchrühren.



## Soße kochen

**Topfinhalt** mit 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** und **Gemüsebrühpulver** ablöschen.

**Frischecreme** und **Tomatenpesto** unterrühren und 1 – 2 Min. erhitzen.



## Basilikum schneiden

**Basilikumblätter** in Streifen schneiden.



## Pasta fertigstellen

**Babyspinat** und **Conchiglie** unter die **Soße** heben und weitere 2 Min. einköcheln lassen.

**Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Conchiglie** auf Teller verteilen und etwas **Olivenöl\*** darüber träufeln. Mit **Basilikum** und **geriebenem 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>

