

Creamy Thai Pasta: Frische Nudeln in Kokossoße mit Kampott-Crunch, Brokkoli und Porree

Vegan 30 – 40 Minuten • 829 kcal • Tag 5 kochen



frische Linguine



Porree



Brokkoli



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Kokosmilch



Hefeflocken



Panko-Mehl



Kampot-Pfeffer



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Porree DE NL ES	1	1	2
Brokkoli DE NL ES	1	1	1
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Kokosmilch	250 ml	430 ml	500 ml
Hefeflocken	5 g	5 g	10 g
Panko-Mehl 15)	12,5 g**	18,75 g**	25 g
Kampot-Pfeffer	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	4,5 g**	6 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 590 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	3468 kJ/829 kcal
Fett	6,7 g	39,6 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	22,3 g
Kohlenhydrate	15,9 g	93,5 g
– davon Zucker	2,6 g	15,5 g
Eiweiß	3,9 g	23,1 g
Salz	0,41 g	2,4 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: 9) Senf 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

ZA: Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Für das Topping

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

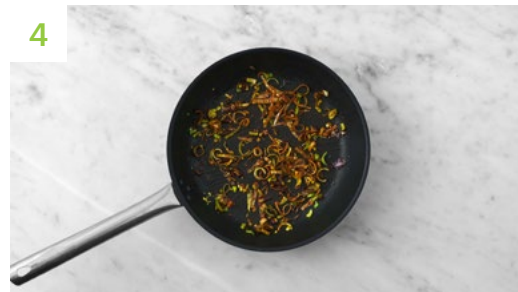
Knoblauch fein hacken.

Kampot-Pfeffer grob hacken.

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

Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Panko-Mehl** darin 1 – 2 Min. anrösten.

Hälfte **Knoblauch** und **Kampot-Pfeffer** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten, bis das **Panko-Mehl** goldbraun ist. Mit **Salz*** würzen, aus der Pfanne in eine kleine Schüssel füllen.



4 In der Zwischenzeit

In der großen Pfanne aus Schritt 1 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Lauch** darin 3 – 4 Min. glasknirsch anschwitzen.

Restlichen **Knoblauch** und „Hello Smoky Paprika“ hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



2 Kleine Vorbereitung

Porree halbieren, gründlich auswaschen und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel fein würfeln.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** teilen.

Zitrone vierteln.



5 Soße vollenden

Pfanninhalt mit **Kokosmilch**, abgemessenem **Kochwasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen.

Linguine, **Brokkoli**, **Hefeflocken**, **Saft** von 1 [1 | 2]

Zitronenviertel und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

pflanzliche Margarine* dazugeben und 1 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Für die Pasta

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Brokkoli zugeben und 6 Min. garen.

Linguine in den letzten 3 Min. zugeben und bissfest garen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.



6 Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit dem **Panko-Kampot-Topping** bestreuen und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

