

Conchiglie in Pesto-Creme-Soße mit Babyspinat, Karotte und Basilikum

Family extra schnell unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix kocht • 600 kcal • Tag 3 kochen

23



Conchiglie (vorgekocht)



Babyspinat



Karotte



Schalotte



Knoblauch-Kräuter Mix



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenpesto



Basilikum



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Conchiglie (vorgekocht) 15)	400 g	600 g	800 g
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Schalotte DE NL FR	1	2	2
Knoblauch-Kräuter Mix	4 g	6 g**	8 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	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	528 kJ/126 kcal	2509 kJ/600 kcal
Fett	3,3 g	15,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	8,2 g
Kohlenhydrate	14,6 g	69,5 g
– davon Zucker	1,8 g	8,4 g
Eiweiß	4,3 g	20,6 g
Salz	0,75 g	3,55 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



Zu Beginn

Schalotte abziehen und halbieren.

Karotte nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden.

Karotte, Schalotte und **Knoblauch-Kräuter-Mix** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Soße vollenden

Frischecreme und **Tomatenpesto** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Basilikumblätter** in Streifen schneiden.



Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

150 g [200 g | 250 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** zugeben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Fertigstellen

Babypinac in den Topf zur **Pasta** geben.

Soße aus dem Mixtopf zugeben und vorsichtig vermischen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

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

Topf von der Hitze nehmen und **Pasta** zugeben und ca. 4 Min. ziehen lassen, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit haben. Anschließend **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



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>

