

# Pastasalat mit Frühlingskräuter-Dressing

## Rucola, Kirschtomaten und gezipftem Mozzarella

Vegetarisch **schnell** 20 – 30 Minuten • 708 kcal • Tag 3 kochen



frische Strozzapreti



Mozzarella (vegetarisch)



Brokkoli



rote Kirschtomaten



Rucola



Petersilie, glatt



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mandeln blanchiert, gehobelt



Balsamicoreme



Gemüsebrühpulver

### ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Strozzapreti <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Mozzarella (vegetarisch) <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Brokkoli <b>DE   NL   ES</b>	1	1	1
rote Kirschtomaten	125 g	125 g	250 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Mandeln blanchiert, gehobelt <b>22)</b>	10 g	10 g	40 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	8 g	12 g	16 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. 460 g)
Brennwert	648 kJ/155 kcal	2961 kJ/708 kcal
Fett	6,5 g	29,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,5 g	11,4 g
Kohlenhydrate	16,9 g	77,4 g
– davon Zucker	1,9 g	8,6 g
Eiweiß	5,2 g	23,8 g
Salz	0,7 g	3,19 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)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, mitgelieferte **Gemüsebrühe** einrühren, **salzen\*** und aufkochen lassen.



## Zutaten schneiden

Die groben Stiele der **Petersilie** entfernen.

**Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Brokkoli** und **Pasta** im großen Topf für 3 – 4 Min. bissfest kochen, durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



## Für das Dressing

In einem hohen Rührgefäß **Petersilie**, **Hartkäse**, **Mandelblättchen**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser\*** und **Knoblauch** nach Geschmack mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pasta marinieren

**Dressing** zu der **Pasta** in den großen Topf geben und vermengen. Gegebenenfalls nachträglich mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Mozzarella portionieren

**Mozzarella** abgießen und in mundgerechte Stücke zupfen.



## Anrichten

Lauwarmen **Pastasalat** auf tiefen Tellern anrichten. **Rucola** und **Kirschtomaten** darauf anrichten. Mit **Mozzarellastückchen** toppen und mit **Balsamico Creme** 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>

