

# Fusilli verdure! mit selbst gemachtem Pesto

## Prinzessbohnen und Karotten, getoppt mit Hartkäse

Vegetarisch One-Pot-Gericht Family 25 – 35 Min. • 4035 kJ/964 kcal • Tag 2 kochen

26



Fusilli-Pasta



Prinzessbohnen



Karotte gelb und orange, geschnitten



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Hartkäse geraspelt



Knoblauchzehe



Zwiebel



Basilikumpaste



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fusilli-Pasta <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Prinzessbohnen	150 g	200 g	300 g
Karotte gelb und orange, geschnitten	225 g	300 g	450 g
Basilikum	20 g	30 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	80 g	120 g	160 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Wasser*, Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 780 g)
Brennwert	516 kJ/123 kcal	4035 kJ/964 kcal
Fett	4,86 g	37,95 g
– davon ges. Fettsäuren	1,42 g	11,06 g
Kohlenhydrate	14,48 g	113,20 g
– davon Zucker	2,10 g	16,41 g
Eiweiß	4,78 g	37,39 g
Salz	0,260 g	2,033 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 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** UY: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien TR: Türkei AR: Argentinien DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland



## Kleine Vorbereitung

Enden der **Prinzessbohnen** entfernen und **Prinzessbohnen** dritteln.

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und beides fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## Gemüse anbraten

**Sonnenblumenkerne** in einem großen Topf ohne Fettzugabe ca. 1 Min. anrösten, bis sie bräunen und duften.

Herausnehmen und beiseitestellen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebeln** und **Knoblauch** hineingeben und beides 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen.

**Prinzessbohnen** und geschnittene **Karotte** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anbraten.



## Pasta garen

550 ml [740 ml | 1,050 ml] heißes **Wasser\***, **Fusilli**, **Gewürzmischung „Hello Muskat“** und eine Prise **Salz\*** in den Topf geben.

Aufkochen und abgedeckt ca. 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind.

Zwischendurch mehrmals umrühren. Besonders zum Schluss, wenn das Wasser fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die Nudeln nicht ansetzen.



## Pesto herstellen

Ein paar **Basilikumblätter** für die Dekoration beiseitelegen.

Restliche **Basilikumblätter** in den Messbecher aus Schritt 3 geben.

**Sonnenblumenkerne**, **Basilikumpaste**, 60 g [80 g | 120 g] geraspelten **Hartkäse**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** dazugeben und mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren.

Mit dem **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pesto hinzufügen

Wenn die **Nudeln** bissfest sind, selbstgemachtes **Pesto** unter die **Pasta** rühren. 1 – 2 weitere Min. erhitzen, bis die **Nudeln** gar sind.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Wenn die Nudeln noch zu hart sind, oder Dir die Pasta zu trocken ist, kannst Du noch etwas Wasser\* hinzugeben und die Pasta noch weiter erhitzen.



## Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern anrichten.

Nach Belieben mit restlichen **Hartkäseflakes** bestreuen und mit restlichen **Basilikumblättern** garnieren.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

