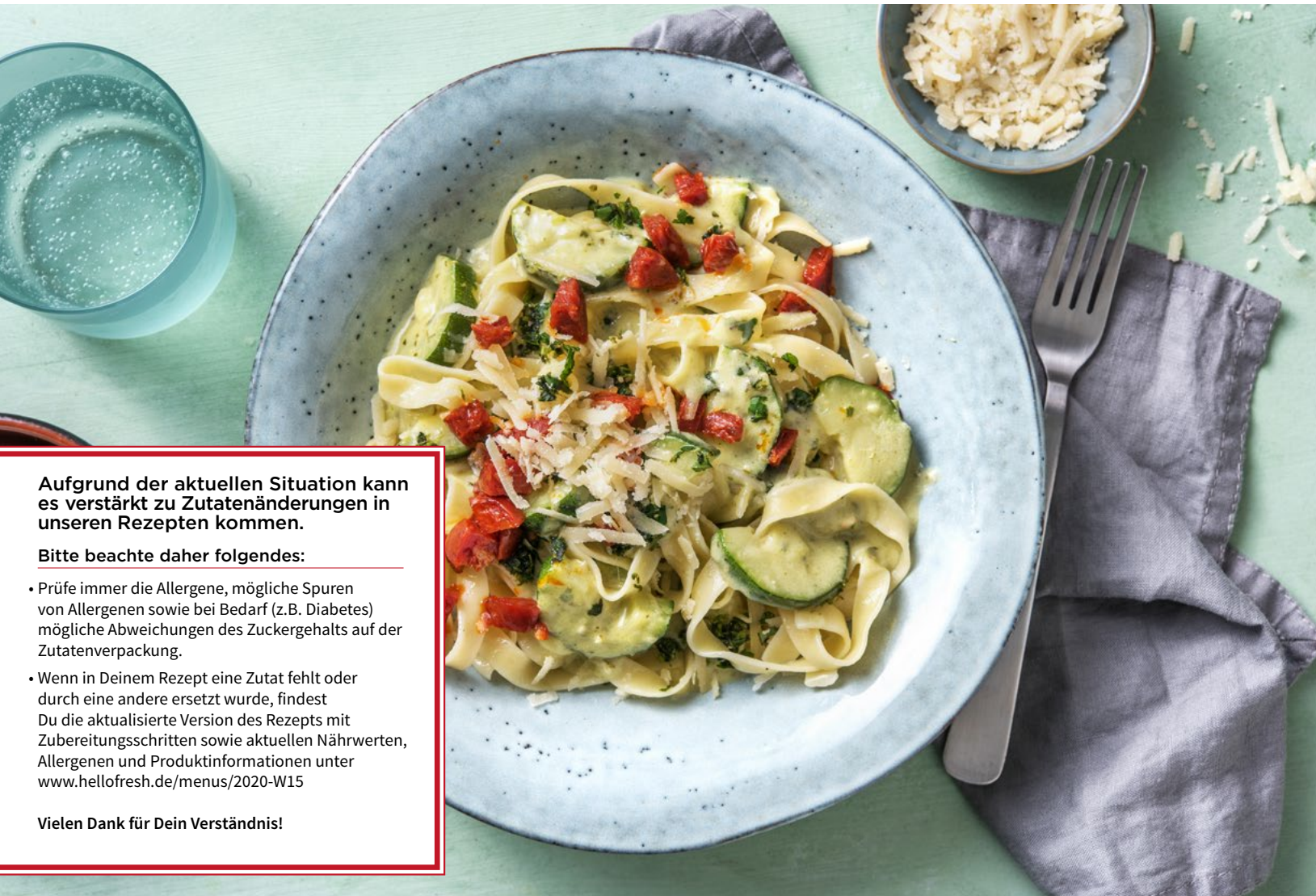




KICHERERBSEN-FETTUCCINE MIT CHORIZO und Basilikumrahm

**MAX 20%
CARBS**

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W15

Vielen Dank für Dein Verständnis!



15 [20 | 20] Min. 20 [25 | 30] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 5 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 kleine Pfanne** und **1 großen Topf**.



1 ZU BEGINN

Reichlich **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Petersilie und **Basilikum** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 DÜNSTEN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [10 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.



3 SOSSE KOCHEN

Zucchini in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Chorizo** in 1 cm kleine Würfel schneiden.

Kochsahne, **Basilikumpaste** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Fettuccine** kochen.



4 PASTA & CHORIZO

Fettuccine ins kochende **Wasser** geben und ca. 4 – 6 Min. bissfest garen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen in einer kleinen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen und **Chorizowürfel** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten.



5 PASTA VOLLENDEN

Soße aus dem Mixtopf in den Topf zu den abgossenen **Fettuccine** gießen, zerkleinerte **Kräuter** zugeben, unterheben und gut vermengen. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Kichererbsen-Fettuccine auf Teller verteilen. Mit **Chorizowürfeln** und **geraspeltem Hartkäse** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kichererbsen-Fettuccine 10)	125 g	200 g	250 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES	1	1	2
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Hartkäse geraspelt 5)	20 g	40 g	40 g
Chorizo 5) 10)	60 g	80 g	120 g
Öl* für Schritt 2	10 g	10 g	15 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die geliefertete Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	745 kJ/178 kcal	3.088 kJ/738 kcal
Fett	8,10 g	33,57 g
– davon ges. Fettsäuren	3,55 g	14,71 g
Kohlenhydrate	6,44 g	26,71 g
– davon Zucker	4,56 g	18,91 g
Eiweiß	15,66 g	64,91 g
Salz	0,426 g	1,767 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein

ALLERGENE

5) Milch 10) Sojabohnen

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at