

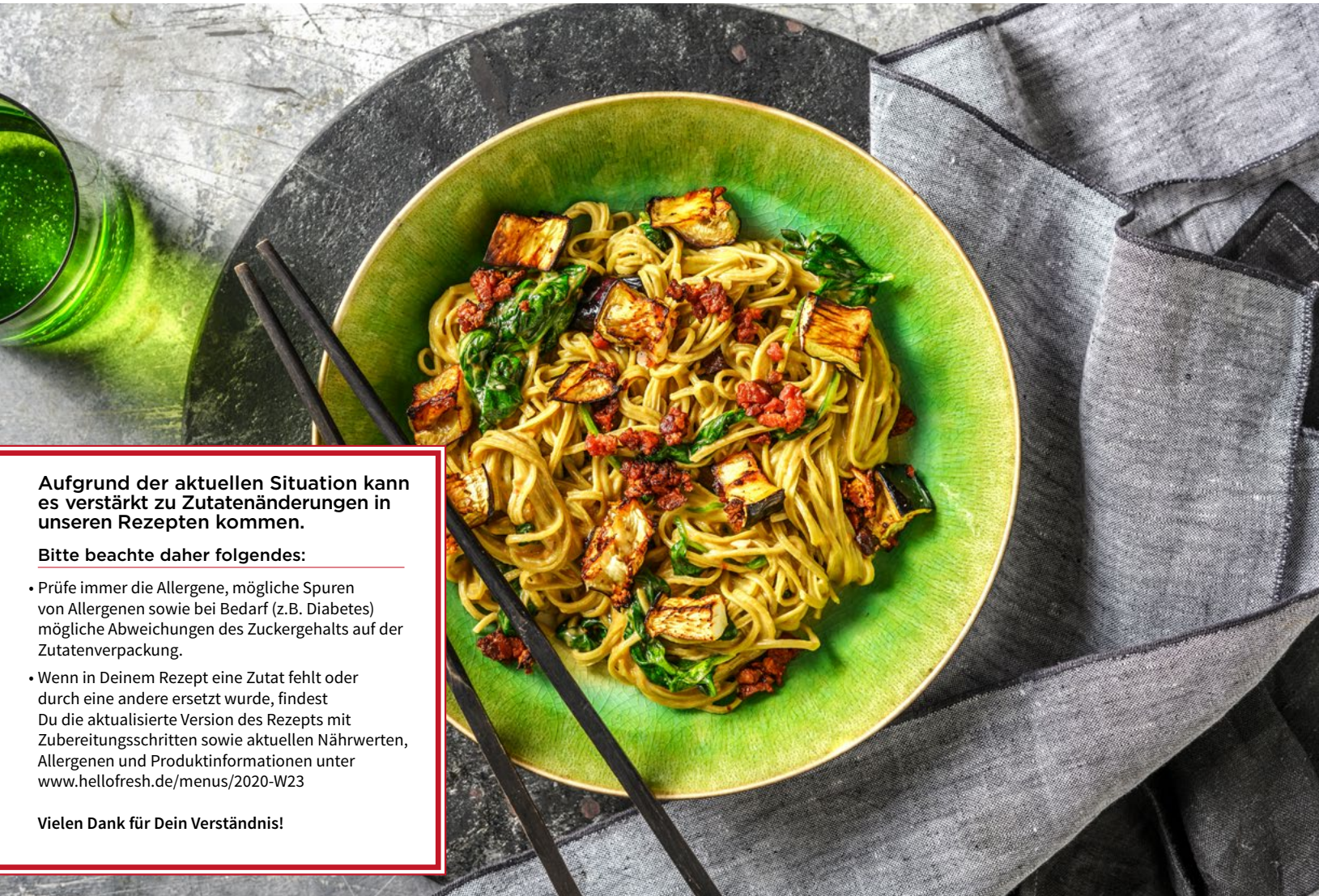


NUDELN AUS EDAMAME MIT BACON,

Aubergine und tomatiger Spinat-Sahne-Soße

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-W23

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Aubergine



Bacon (Würfel)



Knoblauch



Edamame-Nudeln



Kochsahne



Tomatenpesto



Babyspinat

🕒 30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

📊 Stufe 2

📅 Tag 1-5 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Einen großen Topf mit reichlich heißem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden und zusammen mit dem **Bacon** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen und zu der **Aubergine** pressen.



2 AUBERGINE BACKEN

Auberginen-Bacon-Mix auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen für 15 – 18 Min. goldbraun backen.



3 NUDELN KOCHEN

Nudeln im großen Topf für 5 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.



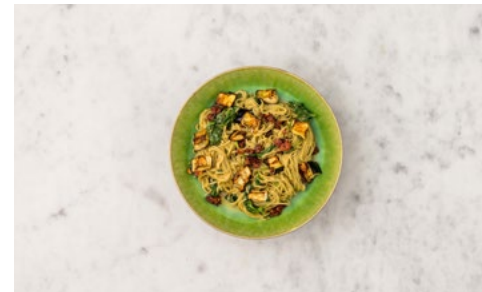
4 FÜR DIE SOSSE

Währenddessen **Kochsahne**, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** und **Tomatenpesto** in einer großen Pfanne aufkochen lassen. Sobald die **Sahne** kocht, **Babyspinat** hinzufügen und zusammenfallen lassen. Alles zusammen 1 Min. köcheln lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 PASTA VOLENDEN

Gekochte **Pasta** zu der **Soße** in die Pfanne geben und vermengen.



6 ANRICHTEN

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit der **Aubergine** und dem **Bacon** aus dem Ofen toppen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Aubergine ES	1	1 (groß)	2
Bacon (Würfel)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Edamame-Nudeln 10)	125 g	185 g	250 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Tomatenpesto 11)	50 g	75 g	100 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Wasser* für Schritt 4	100 ml	150 ml	200 ml
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. 350 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	1.425 kJ/341 kcal
Fett	8,68 g	20,88 g
– davon ges. Fettsäuren	4,84 g	11,64 g
Kohlenhydrate	2,99 g	7,19 g
– davon Zucker	2,45 g	5,89 g
Eiweiß	3,71 g	8,93 g
Salz	0,954 g	2,294 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

5) Milch 10) Sojabohnen 11) Schwefeldioxid und Sulfite

(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