



PASTA MIT GERÄUCHERTER FORELLE, Kerbel und Porreesahnesoße

FAMILY HIGHLIGHT



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!



Marcos Tipps für Kids



Auf neue Geschmäcker wie Kerbel und Forelle zu setzen ist wichtig für die Entwicklung Eurer Kinder. Falls sie eine Zutat noch nicht kennen, lasst sie doch erst mal probieren. Nur so kann sich für die Zukunft dafür ein Geschmack dafür entwickeln.

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

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **2 kleinen Schüsseln** und **1 großen Topf**.



1 PASTA KOCHEN

Reichlich **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. Fettuccine darin ca. 12 Min. bissfest garen.



2 ZERKLEINERN

Kerbel und **Petersilie** mit Stielen **getrennt voneinander** in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Kerbel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

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



3 GEMÜSE DÜNSTEN

10 g [15 g | 20 g] Öl* zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Porree** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und nur den weißen und hellgrünen Teil in feine Halbringe schneiden. **Porreehalbringe, Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **9 Min./100 °C/☞/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen geräucherte **Forelle** mit den Händen grob zerrupfen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Kochsahne, 50 g **Wasser***, **Rotweinessig** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



5 PASTA VOLLENDEN

Nach der Garzeit **Porreegemüse** und zerkleinerten **Kerbel** in den Topf zu den **Fettuccine** umfüllen, gut vermischen und die **Hälfte** der geräucherten **Forelle** vorsichtig unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Pasta auf Tellern verteilen und mit **Petersilie** und restlicher **Forelle** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
geräuchertes Forellenfilet 6)	150 g	225 g	225 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Porree DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Fettuccine 1)	250 g	375 g	500 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Petersilie glatt/Kerbel	10 g	10 g	10 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4		50 g	
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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	756 kJ/181 kcal	3.358 kJ/803 kcal
Fett	5,71 g	25,36 g
- davon ges. Fettsäuren	2,47 g	10,98 g
Kohlenhydrate	22,88 g	101,59 g
- davon Zucker	2,54 g	11,28 g
Eiweiß	8,90 g	39,53 g
Salz	0,477 g	2,118 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 6) Fisch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland 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