



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

3  
KW05  
2017 **thermomix**

## Sauer macht lustig: Spaghetti mit Sauerampfer-Pesto, Tomaten und Hartkäse

Mit Wildkräutern zu kochen, gelingt Dir heute ganz sicher! Dem Sauerampfer wird nachgesagt, er sei gesund und das stimmt auch: Er enthält reichlich Bitterstoffe, Kalium und Vitamin C – seine fein säuerliche Note macht zudem noch gute Laune. Guten Appetit!

 20 min.

 20 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; veggie, schnell



Spaghetti



Tomate



Walnüsse



Hartkäse



Weißweinessig



Knoblauchzehe



Sauerampfer



Petersilie

## Für 2 Personen.....

- 250 g Spaghetti **1)**
- 40 g Hartkäse ital. Art, in Stücken (ca. 2 cm) **3) 7)**
- 20 g Petersilie/Sauerampfer
- 1 Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]

- 20 g Walnüsse **8) 15)**
- 6 ml Weißweinessig
- 3 Tomaten [Ursprungsl. ES]

## Nährwerte

pro Portion (ca. 400 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3243/769	748/177
Fett (g)	29	7
– davon ges. Fettsäuren (g)	7	2
Kohlenhydrate (g)	98	22
– davon Zucker (g)	6	1
Eiweiß (g)	27	7
Ballaststoffe (g)	4	1
Salz (g)	1	0

**Allergene: 1)** Gluten **3)** Ei **7)** Lactose **8)** Schalenfrüchte **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.  
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

## Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Gemüsebrühe, Pfeffer, Zucker

## Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Thermomix®, kleine Schüssel (2), Sieb



**Vorbereitung:** Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

**1** Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf füllen, salzen, aufkochen lassen, Spaghetti darin 10 – 12 Min. garen. In der Zwischenzeit kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.

**2** Hartkäse in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.

**3** Petersilienblätter in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. 1/3 der zerkleinerten Petersilie in eine kleine Schüssel umfüllen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**4** Knoblauch, 2/3 des zerkleinerten Hartkäses, Sauerampfer, Walnüsse, Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, 50 ml flüssige Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker in den Mixtopf geben, 25 Sek./Stufe 7 zu einem Pesto verarbeiten. Danach die Tomaten würfeln.

**5** Spaghetti nach der Garzeit in einem Sieb abtropfen lassen und etwas Nudelwasser auffangen. Spaghetti zurück in den Topf geben und sofort gut mit Pesto und Tomatenwürfeln vermischen, bei Bedarf ein wenig Nudelwasser zufügen.

**6** Spaghetti mit Sauerampfer-Pesto auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem Hartkäse und Petersilie bestreuen und genießen.

