

Spaghetti al Limone! mit extra Kabeljau

Zitronige Pasta mit Brokkolini und Käsebröseln

Vegetarisch Thermomix kocht • 1013 kcal • Tag 2 kochen

11

HELLO EXTRA

Natürlicher Geschmack

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



Spaghetti



Brokkolini (Bimi)



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kochsahne



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie glatt



Zitronenthymian



Hartkäse geraspelt



Pankomehl



milde Chiliflocken



Butter



Schalotte



Kabeljau ohne Haut

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Pfanne, 1 Gemüseriebe, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkolini (Bimi)	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Pankomehl 15)	30 g	50 g	60 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	4 g
Butter 7)	10 g	10 g	20 g
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Kabeljau ohne Haut 4)	250 g	375 g	500 g
Wasser*, Öl*	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. 650 g)
Brennwert	656 kJ/157 kcal	4243 kJ/1014 kcal
Fett	4,78 g	30,92 g
– davon ges. Fettsäuren	2,82 g	18,25 g
Kohlenhydrate	18,29 g	118,34 g
– davon Zucker	2,01 g	13,02 g
Eiweiß	9,37 g	60,64 g
Salz	2,231 g	14,437 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: **4)** Fisch **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: **DE:** Deutschland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande



Für die Brösel

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Blätter vom **Thymian** abzupfen und fein hacken.

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. **Butter** mit **Pankomehl** und gehacktem **Zitronenthymian** darin 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Danach in eine kleine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen und mit dem **geraspelten Hartkäse** mischen.



Für die Soße

Petersilie mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen 100 g [150 g | 200 g] vom **Nudelwasser** abnehmen.

– milde Chiliflocken

Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



Für den Fisch

Kabeljau in eine Auflaufform geben und rundherum mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Auflaufform mit dem **Fisch** im vorgeheizten Ofen für 12 – 15 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Soße vollenden

Abgemessenes **Nudelwasser***, **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./95 °C/Stufe 1** erhitzen.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **geriebenen Hartkäse** und **Chiliflocken (Achtung: scharf!)** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./95 °C/Stufe 1** vermischen.

Soße aus dem Mixtopf zur **Pasta** geben, gut mischen und nach Belieben mit **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta & Brokkolini

Spaghetti ins kochende **Wasser** geben und 5 Min. vorkochen.

Brokkolini zugeben und weitere 3 Min. kochen, bis beides die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat.

Spaghetti und **Brokkolini** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** vierteln.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Kabeljau** und den **Kräuterbröseln** toppen.

Restliche **Zitronenspalten** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

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

