



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW42
2016

HelloFresh.de Kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Spaghetti mit supercremigem Avocado-Pinienkern-Pesto und Brokkoli

Avocado ist eines der Lieblingsprodukte unseres Teams! Roh auf Brot oder im Salat lieben wir sie, aber auch als Pesto ist sie wunderbar! Wir sind völlig begeistert, weil die Avocado das Pesto besonders cremig macht und zudem ein so gesundes Superfood ist! You`re the good kind of fat! :-)



20 min.



Stufe 1

veggie, schnell, ballaststoffreich



Spaghetti



Avocado



Pinienkerne



Brokkoli



Zitrone



Parmesan



Basilikum



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli	250 g	500 g
Spaghetti 1)	250 g	500 g
Zitrone	½	1
Basilikum	10 g	20 g
Knoblauchzehe	1	2
Avocado	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 787 kcal
Kohlenhydrate: 99 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 17 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Sieb, Gemüseribe, kleine Pfanne, hohes Rührgefäß, Pürierstab

Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Brokkoli in kleine Röschen schneiden.

2 700 ml heißes Wasser in einen großen Topf geben, kräftig **salzen** und einmal aufkochen. Dann **Spaghetti** darin 8 – 9 Min. bissfest garen. Nach 4 Min. **Brokkoli** hinzufügen. Nach Ende der Garzeit **Brokkoli** abschöpfen und **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen. Dabei etwas **Kochwasser** auffangen.

3 In der Zwischenzeit: Schale der **Zitrone** abreiben, halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Blätter vom **Basilikum** abzupfen, **Knoblauch** abziehen. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

4 In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen.

5 In einem hohen Rührgefäß **Avocadofruchtfleisch**, 2 EL **Zitronensaft**, **Zitronenabrieb**, 1 EL **Olivenöl**, **Knoblauch**, **Basilikum** und Hälfte der **Pinienkerne** zu einem feinen **Pesto** pürieren. Nach Geschmack mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

TIPP: Wenn das **Pesto** zu dickflüssig ist, etwas **Nudelkochwasser** zufügen.

6 **Parmesan** reiben.

7 **Spaghetti** mit **Avocado-Pinienkern-Pesto** mischen und auf Teller verteilen. **Brokkoli** darauflegen, mit restlichen **Pinienkernen** und **Parmesan** bestreuen und genießen.

