



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW52
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Spaghetti mit zitroniger Blumenkohlsoße und Pinienkernstreuseln

Blumenkohl mal anders! Heute zaubern wir Dir ein schnelles und außergewöhnliches Rezept mit einfachen Zutaten auf Deinen Teller. Den nötigen Biss liefern Dir geröstete Pinienkernstreusel. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 2

schnell, kalorienarm, veggie,
ballaststoffreich



Spaghetti



Blumenkohl



Pinienkerne



Hartkäse



Zitrone



Frühlingszwiebel



Basilikum



Pankomehl

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Blumenkohl [Ursprungsl. FR]	1 (klein)	1
Spaghetti 1)	250 g	500 g
Frühlingszwiebel [Ursprungsl. ITA]	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	½	1
Basilikum	10 g	20 g
Pinienkerne 15)	5 g	10 g
Pankomehl 1) 15)	20 g	40 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2471/585	711/168
Fett (g)	7	2
- davon ges. Fettsäuren (g)	2	1
Kohlenhydrate (g)	102	29
- davon Zucker (g)	10	3
Eiweiß (g)	25	4
Ballaststoffe (g)	8	2
Salz (g)	0	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (2), Gemüseribe, kleine Pfanne, Sieb, Pürierstab

☞ Verwende die restliche Menge anderweitig.



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen, Strunk klein schneiden.

2 Zwei große Töpfe mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. Im ersten Topf **Spaghetti** 7 – 9 Min. bissfest garen. Im zweiten Topf **Blumenkohlröschen** und die **Strunkstücke** 10 – 12 Min. weich garen. In der Zwischenzeit kannst Du mit dem nächsten Schritt fortfahren.

3 Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** schräg in feine Ringe schneiden. **Hartkäse** reiben. Etwas **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne, Pankomehl** und **Zitronenabrieb** 3 – 4 Min. rösten.

4 **Blumenkohlröschen** nach der Garzeit in das Sieb abgießen, dabei 250 ml [500 ml] **Kochwasser** auffangen. ¾ der **Röschen** zurück in den Topf geben, **Kochwasser** zufügen und mit einem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten. Restliche **Blumenkohlröschen** und **Frühlingszwiebelringe** vorsichtig unterheben. Nach Geschmack etwas **Zitronensaft** dazupressen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Spaghetti** nach der Garzeit in das Sieb abgießen und zum Warmhalten gleich zurück in den Topf geben.

5 **Spaghetti** auf tiefe Teller geben und mit **Blumenkohlsoße** toppen. Mit **Hartkäse, Pinienkernstreuseln** und gehacktem **Basilikum** bestreuen und genießen.

TIPP: Wusstest Du, dass die Küche weniger nach Kohl riecht, wenn Du beim Blumenkohlgaren ein Stück Brot mit ins Kochwasser gibst?!

