



Fettuccine „Alfredo“

mit Kohlrabi-Rahm-Sauce



HELLO KOHLRABI!

Für das Wort „Kohlrabi“ gibt es im englischsprachigen Raum keine Übersetzung. Dabei ist er in Vietnam und Indien ebenfalls weit verbreitet.



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Kohlrabi



Hartkäse



Oregano, getrocknet



Halbrahm



Fettuccine

20 Minuten

Stufe 2

Veggie

Express

Wer hat die Nudeln jetzt erfunden, die Chinesen oder die Italiener? Wer auch immer das war, wir müssen ihr oder ihm wirklich dankbar sein. Mit der Kohlrabi-Rahm-Sauce sind sie auch noch gesund (extra gesundes Kohlgemüse) und eine zart-cremige Gaumenfreude. Buon appetito!

Gemüse waschen. Reichlich **Wasser** im **Wasserkocher** erhitzen. Zum Kochen benötigst Du ausserdem: eine **Gemüseraffel**, ein **Sieb**, **1 grossen Topf** (mit Deckel) und **1 grosse Bratpfanne**.



1 GEMÜSE RÜSTEN

Knoblauch abziehen und klein schneiden. **Frühlingszwiebel** putzen, welches Grün abschneiden und in dünne Ringe schneiden. Einen Teil der grünen Ringe zum Garnieren beiseitelegen.



2 KOHLRABI VORBEREITEN

Blätter vom **Kohlrabi** abschneiden und Blattstiele entfernen, dann Blätter in feine Streifen schneiden. **Kohlrabi** schälen und grob raffeln.



3 FETTUCCINE GAREN

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser** geben, **salzen** und nochmals aufkochen. **Fettuccine** zugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen. Dann durch ein Sieb abgiessen. **Gemüsebouillon*** zubereiten und **Hartkäse** raffeln.



4 GEMÜSE ANBRATEN

Öl* in einer grossen Bratpfanne erhitzen. **Knoblauch** und **Frühlingszwiebelringe** darin 2 – 3 Min. anbraten. Geraffelten **Kohlrabi** und **Kohlrabiblattstreifen**, **Salz***, **Pfeffer*** und **getrockneten Oregano** dazugeben und 3 – 5 Min. mitbraten.



5 FETTUCCINE ZUGEBEN

Mit **Halbrahm** und **Gemüsebouillon** ablöschen, 2/3 des **Hartkäses** und **Fettuccine** zugeben, alles einmal aufkochen und weiterköcheln lassen, bis die **Fettuccine „Alfredo“** die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 FERTIG!

Fettuccine „Alfredo“ auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und restlichen grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Knoblauchzehe [Ⓞ]	½ x	9 g	1 x	9 g
Frühlingszwiebel	1 x	20 g	2 x	20 g
Kohlrabi	1 x	200 g	2 x	200 g
Hartkäse ⁷⁾	1 x	40 g	2 x	40 g
Oregano, getrocknet ¹⁵⁾	1 x	1 g	2 x	1 g
Halbrahm ⁷⁾	1 x	90 g	1 x	180 g
Fettuccine ^{1) 3)}	1 x	250 g	2 x	250 g
Gemüsebouillon*		300 ml		600 ml
Öl*		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei Bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
[Ⓞ] Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	116 kJ/93 kcal	2353 kJ/562 kcal
Fett	6 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	18 g
Kohlenhydrate	9 g	52 g
- davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiss	2 g	11 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	<1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch