

Spaghetti al Limone!

Zitronige Pasta mit Broccoli und Käsebröseln

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.176 kj/998 kcal • Tag 3 kochen

8



Spaghetti



Broccoli (Bimi)



geriebener Hartkäse



Halbrahm



Knoblauchzehe



Zitrone



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Panko-Mehl



Chiliflocken, mild



Eschalotte



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

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Halbrahm 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko-Mehl 1)	1 x 30 g	2 x 30 g
Chiliflocken, mild	1 x 2 g	1 x 4 g
Eschalotte	1 x 50 g	2 x 50 g
Gemüsebouillonpulver*, Butter*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	778 kJ/186 kcal	4.176 kJ/998 kcal
Fett	7.59 g	40.74 g
- davon ges. Fettsäuren	4.48 g	24.05 g
Kohlenhydrate	21.74 g	116.77 g
- davon Zucker	2.45 g	13.15 g
Eiweiss	6.78 g	36.42 g
Salz	0.222 g	1.194 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: **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Mischezeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Kleine Vorbereitung

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Zitrone heiss abwaschen, Schale abraffeln und **Zitrone** vierteln.

Knoblauch schälen.

Rote Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.



Für die Brösel

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

1 EL [2 EL] **Butter*** mit **Pankomehl** 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.



Pasta kochen

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Spaghetti im grossen Topf für 5 Min. kochen.

Nach den 5 Min.

Broccoli hinzugeben und weitere 3 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest und der **Broccoli** gar genug ist.

In einem hohen Rührgefäss 100 ml [200 ml] **Wasser*** und 6 g [12 g] **Bouillonpulver*** mischen.



Sauce kochen

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Knoblauch hineinpressen, **Zwiebel** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit **Halbrahm** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen und gehackte **Petersilie** einrühren.



Pasta vollenden

1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, geriebenen **Hartkäse** und **Peperoniciflocken (Achtung: scharf!)** hinzugeben und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und Bratpfanne vom Herd nehmen.

Pasta und **Broccoli** durch ein Sieb abgiessen und beides sofort mit der **Sauce** vermengen.

Pasta nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen, mit den **Kräuterbröseln** toppen und restliche **Zitronenspalten** dazureichen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Spaghetti al limone!

Lemony pasta with broccolini and cheesy breadcrumbs

Vegetarian 30-40 minutes • 4.176 kj/998 kcal • Cook on day 3

8



Spaghetti



Broccolini (bimi)



Grated hard cheese



Single cream



Garlic cloves



Lemon



Parsley



Grated hard cheese



Panko breadcrumbs



Mild chilli flakes



Shallot



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

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, butter*, water*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 sieve, 1 vegetable grater and 1 large frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Spaghetti 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccolini (bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Single cream 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko breadcrumbs 1)	1 x 30 g	2 x 30 g
Mild chilli flakes	1 x 2 g	1 x 4 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g

Vegetable stock powder*, butter*, water*
Amounts specified in text

Salt*, pepper*
According to taste

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	778 kJ/186 kcal	4.176 kJ/998 kcal
Fat	7.59 g	40.74 g
- incl. saturated fats	4.48 g	24.05 g
Carbohydrate	21.74 g	116.77 g
- incl. sugar	2.45 g	13.15 g
Protein	6.78 g	36.42 g
Salt	0.222 g	1.194 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose).

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Short preparation

Pluck the parsley leaves and chop finely.

Wash the lemon with hot water, grate the peel, then cut into quarters.

Peel the garlic.

Halve, peel and finely chop the red onion.



For the breadcrumbs

Heat a large frying pan on medium heat.

Melt 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and fry the Panko breadcrumbs for 1-2 minutes, stirring, until they are golden brown.

Then transfer to a small bowl, allow to cool briefly, and mix with the grated hard cheese.



Cook pasta

Fill a large pot with plenty of hot water, add salt* and bring to the boil.

Cook the spaghetti in the large pot for 5 minutes. After the 5 minutes,

add the broccoli and cook for another 3 minutes until the spaghetti is al dente and the broccoli is cooked enough.

In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] water* with 6 g [12 g] stock powder*.



Cook sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan on medium heat.

Press in the garlic, add the onion, and sauté for 2 minutes until translucent.

Deglaze the pan with single cream and the prepared vegetable stock, and stir in the chopped parsley.



Finish pasta

Add 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, grated hard cheese and peperoncini flakes (warning: spicy!), and bring to the boil while stirring.

Season with salt* and pepper* and remove the frying pan from the stove.

Drain the pasta and broccolini in a sieve and mix immediately with the sauce.

Season the pasta with lemon juice according to taste.



Serve

Apportion the finished pasta onto deep plates, top with the herb breadcrumbs and serve with the rest of the lemon wedges.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Spaghetti al Limone !

Pâtes au citron au brocoli et à la chapelure de fromage

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.176 kj/998 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Spaghetti



Brocolini (Bimi)



Fromage à pâte dure râpé



Crème demi-écrémée



Gousse d'ail



Citron



Persil



Fromage à pâte dure grossièrement râpé



Panko



Flocons de piment doux



Échalote



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes*, beurre*, eau*, sel*, poivre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 grande poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 1)	1 x 270 g	1 x 500 g
Brocolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 250 ml	2 x 250 ml
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citrons	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage râpé 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko 1)	1 x 30 g	2 x 30 g
Flocons de piment, doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Échalote	1 x 50 g	2 x 50 g
Bouillon de légumes en poudre*, beurre*, eau*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	778 kJ/186 kcal	4.176 kJ/998 kcal
Lipides	7.59 g	40.74 g
- dont acides gras saturés	4.48 g	24.05 g
Glucides	21.74 g	116.77 g
- dont sucre	2.45 g	13.15 g
Protéines	6.78 g	36.42 g
Sel	0.222 g	1.194 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients.)



Petite préparation

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Laver le **citron** à l'eau chaude, râper le zeste et couper le **citron** en quatre.

Peler l'**ail**.

Couper l'**oignon rouge** en deux, peler, puis hacher finement.



Faire cuire la sauce

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen.

Presser l'**ail**, ajouter l'**oignon** et les faire revenir ensemble pendant 2 min.

Déglacer le contenu de la poêle avec la **crème demi-écrémée** et le **bouillon de légumes** préparé et incorporer le **persil** haché.



Pour la chapelure

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen.

Faire revenir 1 cs [2 cs] de **beurre*** avec le **panko** pendant 1 à 2 min. en remuant jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée.

Transvaser ensuite dans un bol, laisser refroidir brièvement et mélanger avec le **fromage grossièrement râpé**.



Finir les pâtes

Ajouter 1 cs [2 cs] de **zeste de citron**, du **fromage à pâte dure** râpé et des **flocons de piment** (**attention, piquant !**) et porter le tout à ébullition en remuant.

Saler*, **poivrer***, puis retirer la poêle du feu.

Égoutter les pâtes et le **brocoli** dans une passoire et mélanger immédiatement les deux à la **sauce**.

Assaisonner les **pâtes** à votre goût avec du **jus de citron**.



Faire cuire les pâtes

Remplir une grande casserole d'eau* **chaude**, **saler*** et porter à ébullition.

Faire cuire les **spaghetti** dans une grande casserole env. 5 minutes.

Au bout de 5 minutes, ajouter le brocoli et faire cuire encore 3 min. jusqu'à ce que les **spaghetti** soient al dente et le **brocoli** assez cuit.

Dans un bol mélangeur, mélanger 100 ml [200 ml] d'**eau*** et 6 g [12 g] de **bouillon de légumes en poudre**.



Dresser

Répartir les **pâtes** prêtes dans des assiettes creuses, garnir de **chapelure** et ajouter les **quartiers de citron** restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

