

# Spaghetti al Limone

zitronige Pasta mit Broccoli und Käsebröseln

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.017 kj/960 kcal • Tag 3 kochen

8



Spaghetti



Broccoli



geriebener Hartkäse



Halbrahm



Knoblauchzehe



Zitrone



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Panko-Mehl



Chiliflocken, mild



Eschalotte

**Gut, im Haus zu haben**

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*,  
Gemüsebouillonpulver\*



# 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 <b>1)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Halbrahm <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
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 <b>5)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko-Mehl <b>1)</b>	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
Butter* für Schritt 2	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	200 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	6 g	12 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	2 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	671 kJ/160 kcal	4.017 kJ/960 kcal
Fett	6.66 g	39.90 g
- davon ges. Fettsäuren	1.45 g	8.67 g
Kohlenhydrate	18.80 g	112.59 g
- davon Zucker	1.62 g	9.72 g
Eiweiss	5.71 g	34.20 g
Salz	0.271 g	1.623 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 2) Eier 5) Milch.



## Kleine Vorbereitung

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

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

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

**Knoblauch** schälen. **Eschalotte** halbieren, abziehen und fein hacken.

**Broccoli** in mundgerechte Stücke brechen.



## 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

**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] **Gemüsebouillonpulver\*** mischen.



## Sauce kochen

In der Bratpfanne 1 EL [2 EL] ] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Knoblauch** hineinpressen, **Eschalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

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



## Pasta vollenden

1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, geriebenen **Hartkäse** und **Peperoncinflocken (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



# Spaghetti al limone: lemony pasta with broccoli and cheese breadcrumbs

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.017 kj/960 kcal • Cook on day 3

8



Spaghetti



Broccoli



Grated hard cheese



Single cream



Garlic cloves



Lemon



Parsley



Hard cheese, grated



Panko breadcrumbs



Chilli flakes, mild



Shallot

### Good to have at hand

Water\*, salt\*, pepper\*, butter\*, oil\*, vegetable stock powder\*



# 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 <b>1)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Grated hard cheese <b>2) 5)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Single cream <b>5)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
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
Hard cheese, grated <b>5)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko breadcrumbs <b>1)</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
Chilli flakes, mild	1 x 2 g	1 x 4 g
Shallot	1 x 50 g	2 x 50 g
Butter* for step 2	1 tbsp.	2 tbsp.
Water* for step 3	100 ml	200 ml
Vegetable stock powder* for step 3	6 g	12 g
Oil* for step 4	1 tbsp.	2 tbsp.
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. 1.000 g)
Calories	671 kJ/160 kcal	4.017 kJ/960 kcal
Fat	6.66 g	39.90 g
- incl. saturated fats	1.45 g	8.67 g
Carbohydrate	18.80 g	112.59 g
- incl. sugar	1.62 g	9.72 g
Protein	5.71 g	34.20 g
Salt	0.271 g	1.623 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 2) Eggs 5) Milk.



## Short preparation

Fill a large pot with **hot water\***, add **salt\***, then bring to the boil.

Pluck the **herb leaves** and chop them finely.

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

Peel **garlic**. Halve **shallots**, peel and chop finely.

Break **broccoli** into bite-sized pieces.



## For the breadcrumbs

Heat a large frying pan on medium heat. Toast 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter\*** with **Panko breadcrumbs** for 1-2 min., stirring, until **breadcrumbs** are golden brown. Then transfer to a small bowl, allow to cool briefly, and mix with the **grated hard cheese**.



## Cook pasta

Cook **spaghetti** in the large pot for 5 min. After the 5 min., add **broccolini** and cook for 3 min. more until **spaghetti** is al dente and **broccoli** is cooked enough. In a tall mixing bowl, mix 100 ml [200 ml] **water\*** with 6 g [12 g] **vegetable stock powder\***.



## Cook sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in the frying pan on medium heat. Press in **garlic**, add **shallots** and sauté for 2 min. until glazed.

Deglaze pan contents with **single cream** and prepared **vegetable stock**, and stir in **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 frying pan from the stove.

Drain **pasta** and **broccoli** through a sieve and mix everything immediately with the **sauce**. Season **pasta** with **lemon juice** according to taste.



## Serve

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

**Bon appetit!**



# Spaghetti al Limone

pâtes citronnées avec brocoli et chapelure au fromage

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.017 kj/960 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Spaghetti



Brocoli



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



# 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 grand faitout, 1 grand 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 250 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousses 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 à pâte dure râpé 5)	1 x 40 g	2 x 40 g
Farine panko 1)	1 x 30 g	2 x 30 g
Flocons de piment, doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Échalotes	1 x 50 g	2 x 50 g
Beurre* pour l'étape 2	1 cs	2 cs
Eau* pour l'étape 3	100 ml	200 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	6 g	12 g
Huile* pour l'étape 4	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenez 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	671 kJ/160 kcal	4.017 kJ/960 kcal
Lipides	6.66 g	39.90 g
- dont acides gras saturés	1.45 g	8.67 g
Glucides	18.80 g	112.59 g
- dont sucre	1.62 g	9.72 g
Protéines	5.71 g	34.20 g
Sel	0.271 g	1.623 g

Notez 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 2) œufs 5) lait.



## Petite préparation

Remplir un grand faitout d'un grand volume d'**eau chaude\***, **saler\*** et porter à ébullition.

Arracher les **feuilles des fines herbes** pour les hacher finement.

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

Peler l'**ail**. Couper l'**échalote** en deux, peler, puis hacher finement.

Couper le **broccoli** en petits morceaux.



## Faire cuire la sauce

Dans la poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** à feu moyen. Presser l'**ail**, ajouter l'**échalote** 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 petit saladier, laisser refroidir brièvement et mélanger avec le **fromage grossièrement râpé**.



## Finir les pâtes

Ajouter 1 cs [2 cs] de **zeste de citron**, de **fromage à pâte dure râpé** et de **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 **broccoli** 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

Cuire les **spaghetti** 5 min. dans le grand faitout. Après les 5 min., ajouter le **broccoli** et faire cuire pendant 3 min. supplémentaires jusqu'à ce que les **spaghettis** soient al dente et que le **broccoli** soient suffisamment 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