

# Spaghetti al Limone!

Zitronige Pasta mit Broccoli und Käsebröseln

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.932 kj/940 kcal • Tag 3 kochen

8



Spaghetti



Broccoli



geriebener Hartkäse



Halbrahm



Knoblauchzehe



Zitrone



Petersilie



Hartkäse geraspelt



Pankomehl



Chiliflocken, mild



Eschalotte



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

**Gut, im Haus zu haben**

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*,  
Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## 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>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Halbrahm <b>7)</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>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Pankomehl <b>15)</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
Wasser*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
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	727 kJ/174 kcal	3.932 kJ/940 kcal
Fett	6.10 g	32.98 g
- davon ges. Fettsäuren	1.51 g	8.17 g
Kohlenhydrate	21.54 g	116.53 g
- davon Zucker	1.90 g	10.28 g
Eiweiss	7.38 g	39.91 g
Salz	0.251 g	1.359 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 :** 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 15) Weizen.

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



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

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

**Knoblauch** schälen.

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

**Broccoli** in mundgerechte Röschen schneiden oder 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

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

**Spaghetti** im grossen Topf für 4 Min. kochen.

Nach den 4 Min. **Broccoli** hinzugeben und weitere 4 Min. kochen, bis die **Spaghetti** bissfest und der **Broccoli** gar genug ist.

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 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, **Eschalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

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



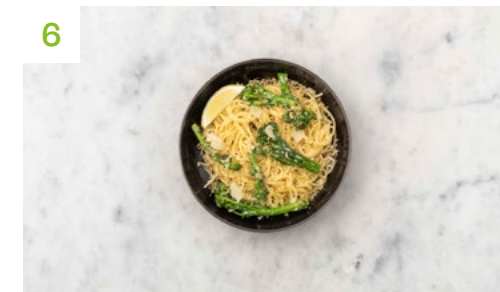
## Pasta vollenden

1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, geriebenen **Hartkäse** und **Chiliflocken (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 tiefe Teller verteilen, mit den **Bröseln** toppen, restliche **Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

## En Guete!

### Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Spaghetti al limone!

Lemony pasta with broccoli and cheesy breadcrumbs

Family Vegetarian 30-40 minutes • 3.932 kj/940 kcal • Cook on day 3

8



Spaghetti



Broccoli



Grated hard cheese



Single cream



Garlic cloves



Lemon



Parsley



Grated hard cheese



Panko breadcrumbs



Chilli flakes, mild



Shallots



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

Good to have at hand

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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## 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>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Garlic clove	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 <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x 30 g	2 x 30 g
Mild chilli flakes	1 x 2 g	1 x 4 g
Shallots	1 x 50 g	2 x 50 g
Water*, vegetable stock powder*	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	727 kJ/174 kcal	3.932 kJ/940 kcal
Fat	6.10 g	32.98 g
- incl. saturated fats	1.51 g	8.17 g
Carbohydrate	21.54 g	116.53 g
- incl. sugar	1.90 g	10.28 g
Protein	7.38 g	39.91 g
Salt	0.251 g	1.359 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:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat.

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



## Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely.

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

Peel the garlic.

Have the shallot, then peel it and chop it finely.

Break or chop broccoli into bite-sized florets.



## 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 the pasta

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

Cook the spaghetti in the large pot for 4 minutes. After the 4 min., add broccoli and cook for another 4 min. until spaghetti is al dente and broccoli is cooked enough.

In a tall mixing bowl, mix 150 ml [300 ml] water\* with 6 g [12 g] stock powder\*.



## Cook the 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 the contents of the pan with single cream and the prepared vegetable stock, and stir in the chopped parsley.



## Finish the pasta

Add 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, grated hard cheese and chilli 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 broccoli 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 breadcrumbs, add remaining lemon wedges and enjoy.

## Bon appetit!

### Chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)





# Spaghetti al Limone !

Pâtes au citron avec brocoli et chapelure de fromage

Famille Végétarien 30 - 40 minutes - 3.932 kj/940 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 râpé



Panko



Flocons de piment, doux



Échalote



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau\*, sel\*, poivre\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 récipient profond, 1 presse-ail, 1 passoire, 1 râpe à légumes et 1 grande poêle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko <b>15)</b>	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
Eau*, bouillon de légumes en poudre*	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	727 kJ/174 kcal	3.932 kJ/940 kcal
Lipides	6.10 g	32.98 g
- dont acides gras saturés	1.51 g	8.17 g
Glucides	21.54 g	116.53 g
- dont sucre	1.90 g	10.28 g
Protéines	7.38 g	39.91 g
Sel	0.251 g	1.359 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 : 7)** lait (y compris le lactose) **8)** œufs **15)** blé.

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



### Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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.

Peler, couper en deux et hacher finement l'échalote.

Casser ou couper le brocoli en bouquets de taille moyenne.



### 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.



### 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. 4 minutes.

Après les 4 min. ajouter le brocoli et faire cuire encore 4 min. jusqu'à ce que les spaghetti soient à dente et le brocoli assez cuit.

Dans un récipient profond, mélanger 150 ml [300 ml] d'eau\* et 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre.



### Préparer 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.



### 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.



### Dresser

Répartir les pâtes cuites dans des assiettes creuses, garnir avec la chapelure, ajouter le reste des quartiers de citron et déguster.

### Bon appétit !

#### Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

#### Vous aimez HelloFresh ?

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

