

Spaghetti al Limone!

Zitronige Pasta mit Broccoli und Käsebröseln

Vegetarisch **Family** 30 – 40 Minuten • 851 kcal • Tag 5 kochen



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccolini (Bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 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 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko-Mehl 15)	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

**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. 510 g)
Brennwert	703 kJ/ 168 kcal	3562 kJ/ 851 kcal
Fett	5.06 g	25.64 g
- davon ges. Fettsäuren	2.85 g	14.45 g
Kohlenhydrate	22.70 g	115.09 g
- davon Zucker	2.26 g	11.47 g
Eiweiss	7.02 g	35.60 g
Salz	0.243 g	1.234 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!)



1 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.



2 Für die Brösel

Eine grosse Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

1 EL [2 EL] **Butter*** mit **Panko-Mehl** 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.



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

In einem hohen Rührgefäss 150 ml [300 ml] **Wasser*** und 6 g [12 g] **Bouillonpulver*** mischen.



4 Sauce kochen

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

Knoblauch hineinpresse, **Eschalotte** hinzufügen und beides 2 Min. glasig anschwitzen.

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



5 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.



6 Anrichten

Fertige **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit den **Bröseln** toppen, restliche **Zitronenspalten** dazureichen und geniessen.

En Guete!

milde 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 ein!



Spaghetti al limone!

Lemony pasta with broccolini and cheesy breadcrumbs

Vegetarian Family 30-40 minutes • 851 kcal • Cook on day 5



Spaghetti



Broccolini (bimi)



Grated hard cheese



Single cream



Garlic cloves



Lemon



Parsley



Hard cheese flakes



Panko breadcrumbs



Mild chili flakes



Shallot

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Butter*, water*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

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 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccolini (bimi)	1 x 200 g	1 x 400 g
Grated hard cheese 7 8	1 x 20 g	1 x 40 g
Single cream 7	1 x 150 g	2 x 150 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
Hard cheese flakes 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko breadcrumbs 15	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

**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. 510 g)
Calories	703 kJ/ 168 kcal	3.562 kJ/ 851 kcal
Fat	5.06 g	25.64 g
- incl. saturated fats	2.85 g	14.45 g
Carbohydrate	22.70 g	115.09 g
- incl. sugar	2.26 g	11.47 g
Protein	7.02 g	35.60 g
Salt	0.243 g	1.234 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!)



1 Get prepped

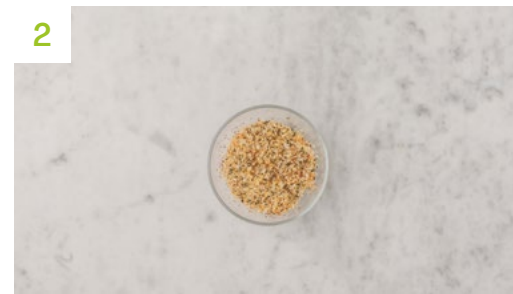
Heat plenty of water* in the kettle.

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.

Halve, peel and finely chop the shallot.



2 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 min., stirring regularly, until they are golden brown.

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



3 Cook the pasta

Fill a large pan 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 min., add broccolini and cook for 3 min. more until spaghetti is al dente and broccolini is cooked enough.

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



4 Cook the sauce

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

Press in the garlic, add the shallots, and sauté for 2 min. until translucent.

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



5 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.



6 Serve

Apportion the finished pasta onto deep plates, top with breadcrumbs, add remaining lemon wedges and enjoy.

Bon appetit!

Mild 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/



Spaghetti al Limone !

Pâtes au citron avec brocoli et chapelure de fromage

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 851 kcal • Cuisiner au 5e jour

17



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Beurre*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Brocolini (<i>bimi</i>)	1 x 200 g	1 x 400 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 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 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Panko 15)	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

**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. 510 g)
Valeur calorique	703 kJ/ 168 kcal	3.562 kJ/ 851 kcal
Lipides	5.06 g	25.64 g
- dont acides gras saturés	2.85 g	14.45 g
Glucides	22.70 g	115.09 g
- dont sucre	2.26 g	11.47 g
Protéines	7.02 g	35.60 g
Sel	0.243 g	1.234 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 (comprenant du 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

Faire 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.

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



Pour la chapelure

Faire chauffer une grande poêle à feu moyen.

Faire revenir 1 cs [2 cs] de beurre* avec la farine panko 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.



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.

Après les 5 min, ajouter le brocoli et cuire encore 3 min jusqu'à ce que les spaghetti soient al dente et le brocoli assez cuit.

Dans un bol mélangeur haut, 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 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/

