

# Winterliche Wirz-Fettucine mit Rüebl dazu Hirtenkäse-Käuter-Topping

Vegetarisch **Zeit sparen** 15 Minuten • 948 kcal • Tag 5 kochen

29



Fettucine



Wirz



Halbrahm



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Rüebl



Worcester Sauce



Schnittlauch



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Wirz	1 x 250 g	1 x 500 g
Halbrahm <b>7)</b>	2 x 150 g	4 x 150 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Worcester Sauce	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

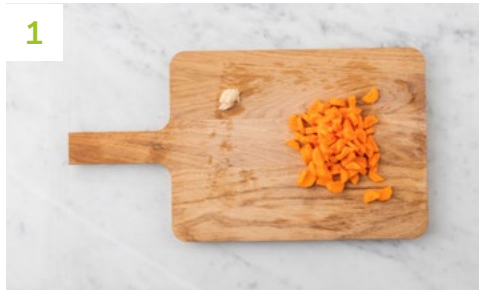
## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	755 kJ/ 180 kcal	3967 kJ/ 948 kcal
Fett	7.35 g	38.65 g
- davon ges. Fettsäuren	3.16 g	16.58 g
Kohlenhydrate	20.33 g	106.85 g
- davon Zucker	2.54 g	13.37 g
Eiweiss	6.77 g	35.57 g
Salz	0.517 g	2.719 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Knoblauch** fein hacken.

**Rüebli** halbieren und diagonal in dünne Halbmonde schneiden.



## Nudeln kochen

Reichlich **heisses Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Fettuccine** hinzugeben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten.



## Für das Topping

**Schnittlauch** grob hacken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in eine grosse Schüssel **bröseln**.

**Kräuter**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzugeben und gut vermengen.



## Für die Sauce

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Wirz** und **Rüebli** darin 5 – 6 Min. anbraten.

**Knoblauch** hinzugeben und 1 weitere Min anbraten.



## Sauce vollenden

Bratpfanneninhalte mit **Halbrahm**, **Worcester Sauce** und „**Hello Muskat**“ ablöschen, Hitze reduzieren und 1 Min. einköcheln lassen.

**Fettuccine** hinzugeben und gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Krautfleckerl** auf Teller verteilen und mit dem **Hirtenkäse-Kräuter** Topping garnieren.

## En Guete!

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!





# Winter savoy cabbage fettuccine with carrots

served with feta cheese and herb topping

Vegetarian Save time 15 minutes • 948 kcal • Cook on day 5

29



Fettuccine



Savoy cabbage



Single cream



“Hello Nutmeg” spice mix



Carrots



Worcester sauce



Chives



Feta cheese



Garlic clove



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fettuccine <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Savoy cabbage	1 x	250 g	1 x	500 g
Single cream <b>7)</b>	2 x	150 g	4 x	150 g
"Hello Nutmeg" spice mix <b>10)</b>	1 x	5 g	2 x	5 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Worcester sauce	1 x	8 ml	2 x	8 ml
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 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

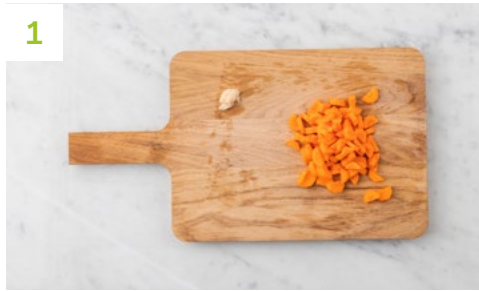
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 770 g)
Calories	755 kJ/ 180 kcal	3.967 kJ/ 948 kcal
Fat	7.35 g	38.65 g
- incl. saturated fats	3.16 g	16.58 g
Carbohydrate	20.33 g	106.85 g
- incl. sugar	2.54 g	13.37 g
Protein	6.77 g	35.57 g
Salt	0.517 g	2.719 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) **10)** Celery **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.

Finely chop the garlic.

Halve carrots and cut them diagonally into thin half-moons.



## Cook the pasta

Pour plenty of hot water\* into a large pot, add a little salt\* and bring to the boil.

Add fettuccine and cook for 11-12 min. until al dente.

Drain in a sieve after the cooking time.



## For the topping

Roughly chop the chives.

Crumble feta cheese into a large bowl with your hands.

Add herbs, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\* and mix well.



## For the sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Sauté savoy cabbage and carrots for 5-6 min.

Add garlic and sauté for 1 min. more.



## Finish the sauce

Deglaze contents of pan with single cream, Worcester sauce and "Hello Nutmeg", reduce heat and simmer for 1 min.

Add fettuccine and mix well. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion cabbage fritters onto plates and garnish with feta cheese and herb topping.

**Bon appetit!**

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!)



# Fettucine d'hiver au chou frisé et aux carottes, topping au fromage de berger et aux herbes

Végétarien • Gain de temps 15 minutes • 948 kcal • Cuisiner au 5e jour

29



Fettuccine



Chou frisé



Crème demi-écrémée



Mélange d'épices  
« Hello Muscade »



Carottes



Sauce Worcester



Ciboulette



Fromage de berger



Gousse d'ail



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 grand saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fettuccine <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Chou de Savoie	1 x 250 g	1 x 500 g
Crème demi-écrémée	2 x 150 g	4 x 150 g
<b>7)</b> Mélange d'épices « Hello muscade » <b>10)</b>	1 x 5 g	2 x 5 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 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

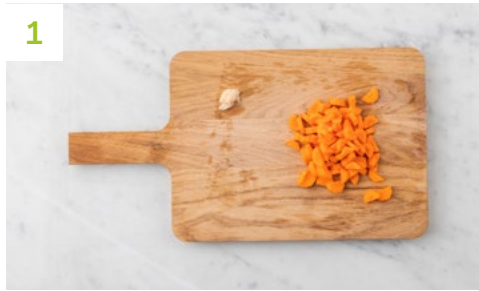
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 530 g)
Valeur calorique	755 kJ/ 180 kcal	3.967 kJ/ 948 kcal
Lipides	7.35 g	38.65 g
- dont acides gras saturés	3.16 g	16.58 g
Glucides	20.33 g	106.85 g
- dont sucre	2.54 g	13.37 g
Protéines	6.77 g	35.57 g
Sel	0.517 g	2.719 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) **10)** céréali **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.

Hacher finement l'ail.

Couper les carottes en deux et en diagonale en fines demi-lunes.



### Faire cuire les pâtes

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

Ajouter les fettuccine et les cuire al dente 11 à 12 min.

Une fois la cuisson terminée, égoutter dans une passoire.



### Pour la garniture

Hacher grossièrement la ciboulette.

Émietter le fromage de berger dans le grand saladier avec les mains.

Ajouter 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et bien mélanger.



### Pour la sauce

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire revenir le chou et les carottes 5 à 6 min.

Ajouter l'ail et faire revenir encore 1 min.



### Finir la sauce

Dégeler le contenu de la poêle avec la crème demi-écrémée, la sauce Worcester et « Hello Muscade », réduire le feu et laisser mijoter 1 min.

Ajouter les fettuccine et bien mélanger le tout. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Répartir les pâtes au chou dans les assiettes et garnir avec le topping au fromage de berger et aux herbes.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

