



Leichter kochen,
besser essen!



KW28 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Spaghetti mit herzhaftem Sauerampferpesto, Tomatenwürfeln und Parmesan

Das wichtigste Haushaltsgerät ist der Pürierstab, mehr brauchst Du eigentlich nicht. Damit lassen sich grüne Smoothies zaubern oder ein Pesto aus getrockneten Tomaten, Basilikum oder - Sauerampfer. So ein Pesto lässt sich zudem variieren und schmeckt immer. Heute auf jeden Fall, daher guten Appetit!



20 min.



Stufe 2



Spaghetti



Parmesan



Tomaten



Petersilie



Sauerampfer



Knoblauch



Walnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spaghetti 1) ⊕	250 g	500 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Tomaten	2	4
Petersilie	5 g	10 g
Sauerampfer	15 g	30 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Walnüsse 8)	25 g	50 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte

Nährwerte pro Person

Kalorien: 741 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Fett: 29 g, Eiweiß: 27 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Gemüsebrühe, Olivenöl, Essig, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Käseibe, Pürierstab, evtl. hohes Rührgefäß, Sieb

1



1 Spaghetti nach Packungsanleitung in einem großen Topf in reichlich Salzwasser garen.

2



2 Parmesan fein reiben. **Petersilie** waschen, trockenschütteln und Blätter klein schneiden. **Sauerampfer** waschen, trockenschütten und Stiele entfernen. **Knoblauch** abziehen. 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und dann fein würfeln.

3 $\frac{2}{3}$ des **Parmesans** und $\frac{2}{3}$ der **Petersilie**, **Sauerampfer**, **Knoblauch**, **Walnüsse**, 3 EL **Olivenöl**, **Gemüsebrühe**, 1 EL **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und nach Geschmack **Zucker** mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einem Pesto verarbeiten.

3



4 Spaghetti nach der Garzeit in einem Sieb abtropfen lassen, Nudelwasser auffangen. Dann zurück in den Topf geben und sofort mit **Pesto** und **Tomatenwürfeln** gut vermischen, evtl. ein wenig Nudelwasser hinzufügen.

5 Spaghetti mit **Sauerampferpesto** auf tiefen Tellern verteilen und mit restlichem **Parmesan** und **Petersilie** bestreut genießen!

4

