



Mediterrane Spargelpasta

mit Oliven und Feta



HELLO GRÜNER SPARGEL

Pünktlich zur Saison bringt der grüne Spargel Frische und Farbe in unser mediterranes Gericht!



Spaghetti



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geschwärzte Oliven



Kirschtomaten



grüner Spargel



Feta



Zitrone

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Grüner Spargel braucht die ersten Sonnenstrahlen genauso dringend wie wir. Er wächst nämlich über der Erde und wird durch die Sonnenstrahlung so grün. In der Verwendung ist er dazu noch besonders einfach, denn er muss meistens nicht geschält werden. Außerdem enthält grüner Spargel mehr Vitamine und Nährstoffe als weißer. Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), eine **Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und ein **Sieb**. Entdecke die **mediterrane Spargelpasta**.



1 SPAGHETTI GAREN

Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Spaghetti** zugeben und mit halb aufgelegtem Deckel für ca. 10 Min. garen.



2 WÄHRENDEDESSEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** in Streifen schneiden.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Oliven und **Kirschtomaten** halbieren. **Spargel** nach Bedarf schälen, in 3 – 4 cm lange Stücke schneiden. **Feta** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



4 GEMÜSE ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und beides 1 – 2 Min. glasig anbraten. Dann **Spargelstücke** hinzufügen, Deckel aufsetzen und 3 – 4 Min. braten. Anschließend **Tomatenhälften** und **Oliven** in die Pfanne geben, und alles weitere 1 – 2 Min. braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



5 KURZ VOR SCHLUSS

Fetawürfel zum **Gemüse** in die Pfanne geben und leicht schmelzen lassen.



6 ANRICHTEN

Spaghetti nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und wieder zurück in den Topf geben. **Zitrone** halbieren und nach Belieben über den **Spaghetti** auspressen. **Spaghetti** durchmischen und auf Teller verteilen. Mediterranes **Gemüse** darauf anrichten. Nach Geschmack mit ein wenig **Olivenöl** beträufeln und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Spaghetti 1)	250 g	500 g
rote Zwiebel NZ	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
geschwärzte Oliven 15)	50 g	100 g
Kirschtomaten	150 g	300 g
grüner Spargel	150 g	300 g
Feta 7)	125 g	250 g
Zitrone ES	1	2

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	731 kJ/173 kcal	3164 kJ/750 kcal
Fett	6 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	11 g
Kohlenhydrate	23 g	100 g
– davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	6 g	28 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!