



Leichter kochen,
besser essen!



KW 37 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)
2015

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

Cremige Meerrettich-Frischkäse-Spaghetti

mit Räucherlachs, gerösteten Kürbiskernen und Rucola-Salat

Falls Du Meerrettich bisher nur fertig aus dem Glas kanntest, kannst Du den Rettich heute einmal selbst verarbeiten - und dich auf gesunde Glucosinolate freuen, die Senföle, die dem Rettich seine Schärfe verleihen. Und weil Meerrettich super zu Fisch passt, gibt es heute Lachs dazu. Guten Appetit!



20 min.



Stufe 1



Spaghetti, frisch



Kürbiskerne



Zitrone



Rucola



Meerrettich, frisch



Dill



Frischkäse



Räucherlachs

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Spaghetti, frisch 1) 3)	500 g	1000 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Zitrone	1	2
Rucola	50 g	100 g
Meerrettich, frisch	25 g	50 g
Dill	5 g	10 g
Frischkäse 7)	1/2	1
Räucherlachs (Packung) 4)	1	2

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 4) Fisch
7) Lactose 15) kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 710 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 70 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, kleine Pfanne, Zitronenreibe und -presse, Sieb, Salatschüssel,
Schälmesser, Gemüsereibe



1 In einem großen Topf für die **Spaghetti** reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.



2 In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob zerkleinern.

3 **Zitrone** heiß abwaschen, die eine Hälfte der Schale fein abreiben und entsaften. Die andere Hälfte in feine Spalten schneiden. **Rucola** waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

4 In einer Salatschüssel für das Dressing 1 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** verrühren, dann den **Rucola** unterheben. Bis zum Anrichten ziehen lassen.



5 Sobald das Wasser kocht, **Spaghetti** hineingeben und nach Packungsanleitung bissfest garen.

6 **Meerrettich** schälen und fein reiben. **Dill** waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und klein schneiden. In einer Schüssel **Frischkäse** mit 1 EL **Zitronensaft**, 1 EL **Olivenöl**, je nach Geschmack **Meerrettich**, etwas **Zitronenabrieb** und **Dillspitzen** verrühren. **Räucherlachs** in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden.



7 **Spaghetti** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben. Dann die **Meerrettich-Frischkäse-Mischung** unterrühren.

8 **Meerrettich-Frischkäse-Spaghetti** auf tiefen Tellern verteilen, **Räucherlachs** darüber geben und mit **Kürbiskernen** bestreuen. Zusammen mit dem **Rucola-Salat** genießen!