



Leichter kochen,
besser essen!



KW33
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf



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

Sommerlich-frische Zucchini-Fettuccine-Pfanne in Salbei-Zitronen-Soße

Manchmal genügt so wenig, um gedanklich in den warmen Süden zu reisen, wie der Geschmack von Zitrone und Salbei. Und da es diesen Sommer auch bei uns oft warm ist, kannst Du den Süden bequem bei Dir daheim schmecken. Dazu passt ein Limoncello perfekt als Digestif. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Fettuccine



Zucchini



Zitrone



Knoblauch



Salbei



Parmesan



Sahne

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Fettuccine 1) 3)	250 g	500 g
Zucchini	1	2
Zitrone ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Salbei	5 g	10 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Sahne ⊕ 7)	100 ml	200 ml

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 719 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 39 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Gemüeschäler, Zitronenreibe und -presse, Käseribe, kleiner Topf,
Sieb, große Pfanne

1



1 Einen großen Topf mit reichlich Salzwasser für die **Fettuccine** aufsetzen, diese nach Packungsanleitung bzw. 3-4 Min. kochen.

2



2 **Zucchini** waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Dann mit einem Gemüeschäler in längliche, dünne Streifen schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften. In einer Schüssel 1-2 EL **Zitronensaft**, ein wenig **Zitronenabrieb**, **Salz** und **Pfeffer** mit den **Zucchini**streifen mischen und ein wenig ziehen lassen.

3 **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Salbei** waschen, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. **Parmesan** fein reiben. In einem kleinen Topf 100 ml **Gemüsebrühe** zubereiten.

4 **Fettuccine** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.

5



5 In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** erhitzen, **Salbei** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten. **Zucchini**streifen, **Gemüsebrühe**, **Sahne** und $\frac{2}{3}$ des **Parmesans** dazugeben und 2-3 Min. zusammen erhitzen. **Fettuccine** untermischen und einmal kurz zusammen erwärmen.

6 **Fettuccine-Zucchini-Pfanne** auf Tellern verteilen, mit restlichem **Parmesan** bestreuen und genießen!

3

