



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofresh

6
KW44
2016

Frische Pasta mit Feigen, Rucola und geriebenem Pecorino

Wir lieben Feigen nicht nur zum Frühstück, sondern auch zur Pasta! Mit ihrem milden und süßen Geschmack bilden sie das perfekte Topping zur frischen Pasta mit würzigem Rucola und Spinat. Wenn Du es noch süßer magst, kannst Du sie noch karamellisieren. Lass Dir diese tolle lila Frucht schmecken!



30 min.



Stufe 1

veggie, schnell, kalorienarm



frische Spaghetti



Feigen



Rucola



Babyspinat



Basilikum



Pecorino



Schalotte



Crème fraîche



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Schalotte [Ursprungsst. FRA]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ESP]	½ ⊕	1
Feigen	4	8
Babyspinat	200 g	400 g
Basilikum	5 g ⊕	10 g
Rucola	35 g	70 g
frische Spaghetti 1)	250 g ⊕	500 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Pecorino 7)	40 g	80 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 653 kcal

Kohlenhydrate: 59 g

Fett: 39 g, Eiweiß: 14 g

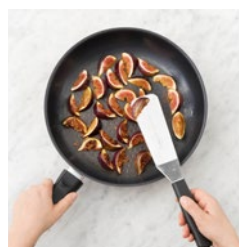
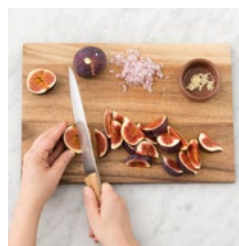
Ballaststoffe: 5 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), Knoblauchpresse, Sieb, große Pfanne, Gemüsereibe



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Schalotte und Knoblauch abziehen. Schalotte fein würfeln. Feigen in je 8 Spalten schneiden, Babyspinat in Streifen schneiden. Blätter vom Basilikum abzupfen und grob hacken (einige für die Dekoration beiseitelegen). Stiele vom Rucola entfernen.

2 In einen großen Topf reichlich heißes Wasser geben, salzen und einmal aufkochen. Dann Spaghetti hineingeben und 3 – 4 Min. garen. In ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben, zum Warmhalten Deckel aufsetzen.

3 Währenddessen: In einer großen Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Feigenspalten darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Erneut in der Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen, Schalottenwürfel hineingeben und Knoblauch hineinpressen, beides ca. 2 Min. andünsten, bis alles glasig ist. Spinatstreifen portionsweise zugeben und ein wenig zusammenfallen lassen. Crème fraîche unterrühren, dann kräftig salzen und pfeffern.

4 1 EL Olivenöl unter die fertigen Spaghetti heben. Zuerst Spinat-Mischung unter die Pasta mischen, dann Rucola unterheben.

5 Pasta auf Teller verteilen, gehackten Basilikum daraufstreuen und Pecorino darüberreiben. Feigen darauf verteilen und mit Basilikumblättern dekorieren, dann genießen.