

Zitronige Pasta Primavera

mit Kapern und Dill



20-30min



2 Personen

Wenn es mal richtig schnell gehen soll, bist du hier genau richtig. Knackiger Brokkoli, nussige Champignons, Dill und Zitrone kommen hier allesamt in einen Topf. Das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Was du von uns bekommst

- braune Champignons
- Gemüsebrühwürfel ⁹
- Kapern
- frischer Dill
- Lauchzwiebel
- unbehandelte Zitrone
- Brokkoli
- Vollkorn Tagliatelle
- Frischkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Pilze putzt man am besten mit einem Stück Küchenkrepp oder einer Pilzbürste.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 660kcal, Fett 19.0g, Kohlenhydrate 78.2g, Eiweiß 32.3g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Pilze** von evtl. Schmutz befreien und vierteln. Enden der **Lauchzwiebeln** entfernen und den Rest schräg in ca. 1cm dünne Ringe schneiden.



4. Pasta zubereiten

Brokkoli, Pilze, 1TL Zitronenabrieb, 1/2 des **Gemüsebrühwürfels** und die **Pasta** in einen großen Topf geben. Mit 500ml Wasser auffüllen. Den Topf nun bei hoher Hitze erwärmen, bis das Wasser kocht. Dann die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren die Pasta 9-11Min. gar kochen. Evtl. noch etwas Wasser zugießen bis die Pasta bissfest ist.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Rößchen zerteilen. Den Strunk mit dem Messer schälen und in feine Scheiben schneiden.



5. Frühlingslauch hinzugeben

Sobald die Pasta gar ist, den Topf vom Herd nehmen, die Lauchzwiebeln dazugeben und die Pasta weitere 2Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Kräuter vorbereiten

Den **Dill** mit den Stielen fein hacken. Die Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen.



6. Pasta fertigstellen

Zum Schluss die Hälfte des **Frischkäses**, die **Kapern** sowie den Dill unterheben und schließlich je nach Geschmack mit dem Zitronensaft und evtl. zusätzlicher Zitronenschale würzen.