

MARLEY SPOON



Pasta mit Avocadosauce,

Zitrone und Peperoni



20-30min



4 Personen

Wir, bei Marley Spoon sind alle große Avocado-Fans. Sie ist das Superfood schlechthin - schon die Azteken schwören auf die Avocado als Heilmittel. Zu Recht, denn sie sind eine hervorragende Quelle für gute Fette, Vitamin E und halten unseren Stoffwechsel in Schwung. Wir verwenden unseren Superstar heute in einem leckeren Pastagericht in einer cremigen Sauce mit Zitrone, Peperoni und fruchtige...

Was du von uns bekommst

- frische Petersilie
- milde, rote Peperoni
- unbehandelte Zitrone
- Spaghetti BIO ITALIA ¹
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Avocado
- Knoblauchzehe
- Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 690.0kcal, Fett 20.4g, Eiweiß 21.2g, Kohlenhydrate 100.0g



1. Knoblauch rösten

Einen mittleren Topf mit 1TL Salz und warmem Wasser zum Kochen bringen. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. Schale der **Zitrone** abreiben, den Saft auspressen. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine kleine Pfanne mit 1TL Öl mittelhoch erhitzen und **Knoblauch** darin 30Sek. anbraten.



4. Avocado vorbereiten

Die **Avocados** halbieren. Den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Rauten bis zur Schale einschneiden. Die **Avocadowürfel** mit einem großen Löffel aus der Schale lösen.



2. Spaghetti kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Spaghetti** darin ca. 7-8Min. bissfest garkochen. Anschließend absieben und eine Tasse vom Nudelwasser aufheben.



5. Sauce pürieren

Einen halben Suppenwürfel in **150ml Nudelwasser** auflösen. **Avocadowürfel, Brühe, 2-3TL Zitronenschale** und **Knoblauch** in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Anschließend mit **Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Käse reiben

Peperoni fein hacken. Den **Käse** grob reiben. Die **Petersilie** von den Stielen zupfen und grob schneiden.



6. Pasta servieren

Spaghetti mit der **Avocadosauce** vermischen, evtl. etwas mehr **Nudelwasser** zugeben falls es zu trocken ist. Die **Kirschtomaten** und nach Geschmack **Peperoni** untermischen. **Pasta** servieren und mit **Käse** und **Petersilie** garnieren.