



EAT GREEN

KOCHEN & SPENDEN
SOMMER 2017

Pasta mit Avocado-Creme

Paprika, Rucola und frischer Limette



20-30min



3-4 Personen

Unsere Köchin Hannah hat dir hier ein Gericht gezaubert, das dich begeistern wird! Aus saftiger Avocado mit frischen Spaghetti, angebratener Paprika, Rucola und Limette zauberst du dir hier ein nahrhaftes wie gesundes Abendmahl in kürzester Zeit. Und einfach ist es obendrein! PS "Eat Green": Für jede Bestellung von diesem Gericht spendet Marley Spoon 0.10€ an die Berliner Tafel!

Was du von uns bekommst

- 1
- 1 Packung Rucola
- 60g frischer Basilikum
- 2 Avocados
- 3 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 3 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 87.4g, Eiweiß 20.8g



1. Paprika schneiden

In einem Kochtopf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



2. Paprika anbraten

Nun in einer mittelgroßen Pfanne 1EL Öl erwärmen und die **Paprika** darin für ca. 8-10Min. bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** für ca. 10-12Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, anschließend die Pasta abgießen und kalt abschrecken.



4. Sauce vorbereiten

Inzwischen den **Käse** fein reiben. Die **Limette** halbieren und entsaften. Die **Basilikumblätter** vom Stängel zupfen. Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen und das Fleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



5. Sauce pürieren

Nun das **Avocadofleisch**, den **Knoblauch** und die **Basilikumblätter** mit 1-2EL Olivenöl fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und **1-2TL Limettensaft** abschmecken.



6. Pasta mischen

Den **Rucola** mit **restlichem Limettensaft**, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Die **Avocado-Sauce** mit der **Paprika** unter die **Pasta** mischen, bei Bedarf **Pastawasser** hinzufügen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist. Gemeinsam mit **Salat** und garniert mit **geriebenem Käse** servieren.