

Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 1093 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Tomaten



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Weissweinessig*, Balsamicoessig*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne (15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Büffelmozzarella (7)	1 x 125 g	2 x 125 g
geriebener Hartkäse (7) (8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 530 g)
Brennwert	869 kJ/ 208 kcal	4573 kJ/ 1093 kcal
Fett	10.58 g	55.65 g
- davon ges. Fettsäuren	3.22 g	16.92 g
Kohlenhydrate	20.66 g	108.69 g
- davon Zucker	2.87 g	15.08 g
Eiweiss	6.97 g	36.66 g
Salz	0.225 g	1.181 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 8) Eier 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



1 Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



2 Gemüse backen

Zucchettischeiben, **Peperonistreifen** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und 10 – 15 Min. backen.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Penne darin je nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.

Sonnenblumenkerne für 5 Min. auf dem Backblech mitgaren.



3 Tomatensalat zubereiten

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen.

Restliche **Basilikumblätter** und -stiele beiseite legen.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenspalten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen und kurz marinieren lassen.



4 Für das Pesto

Knoblauch aus dem **Ofengemüse** entfernen und abziehen.

In einem hohen Rührgefäss **Sonnenblumenkerne**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und blätter, **Basilikumpaste**, 3 EL [6 EL] **Öl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.

Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 Gemüse und Pasta vollenden

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben und 1 EL [1.5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** unterrühren.

Penne nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben.

Hälfte des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.



6 Anrichten

Penne auf tiefe Teller verteilen.

Antipasti-Gemüse und **Tomatensalat** dazu anrichten.

Mozzarella halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der Bowl setzen.

Mozzarella mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pasta Bowl mit restlichem **Pesto** geniessen.

En Guete!



Italian pasta bowl with buffalo mozzarella

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian Eco-friendly Lots of vegetables 30–40 minutes • 1093 kcal • Cook on day 5



Penne



Buffalo mozzarella



Grated hard cheese



Tomatoes



Courgette



Red pointed pepper



Basil paste



Garlic clove



Basil



Sunflower seeds



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, white wine vinegar*, balsamic vinegar*, pepper*, salt*, sugar*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Penne 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Buffalo mozzarella 7)	1 x	125 g	2 x	125 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil paste	1 x	15 ml	1 x	24 ml
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 530 g)
Calories	869 kJ/ 208 kcal	4573 kJ/ 1093 kcal
Fat	10.58 g	55.65 g
- of which saturated fats	3.22 g	16.92 g
Carbohydrate	20.66 g	108.69 g
- of which sugar	2.87 g	15.08 g
Protein	6.97 g	36.66 g
Salt	0.225 g	1.181 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7**) Milk (including lactose) **8**) Eggs **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get started

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut off the ends of the courgette and cut the courgette diagonally into 0.5 cm slices.

Halve the pointed pepper, remove the seeds, and slice into 1 cm strips.

Press down on the garlic with the back of a knife to loosen the skin.



Bake the vegetables

Spread the courgette slices, pepper strips and garlic on a baking tray lined with baking paper.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*, then bake for 10–15 min.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Cook the penne for 10–12 min. according to preference.

Bake the sunflower seeds on the tray for 5 min.



Make the tomato salad

Cut the tomatoes into thin slices.

Pluck the small basil leaves.

Set aside the remaining basil leaves and stems.

In a small bowl, mix the tomatoes and small basil leaves with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar* and 1 pinch of sugar*, then leave to marinate briefly.



For the pesto

Remove the garlic from the baked vegetables and peel it.

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix the sunflower seeds, garlic, hard cheese, basil stems and leaves, 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water* into a fine pesto.

Season with salt* and pepper* to taste.



Finish the vegetables and pasta

Put the baked vegetables into a large bowl and stir in 1 tbsp. [1.5 tbsp. | 2 tbsp.] balsamic vinegar*.

Once cooked, drain the penne in a sieve, then return them to the pot.

Add half of the pesto and mix everything together well.



Serve

Apportion the penne onto deep plates.

Add the antipasti vegetables and tomato salad.

Halve the mozzarella and put one half in the middle of each bowl.

Sprinkle the mozzarella with a little olive oil* and season with salt* and pepper*.

Enjoy the pasta bowl with the rest of the pesto.

Bon appetit!



Poêlée de haricots avec chips de tortilla émiettées

Le plat génère 50 % de CO2 en moins grâce aux ingrédients

Végétarien **Écologique** 30 – 40 minutes • 860 kcal • Cuisiner le 5e jour



Riz thaï



Haricots borlotti



Poivrons multicolores



Tomates en morceaux



Oignon



Gousse d'ail



Persil



Crème fraîche légère



Sauce Worcester



Chips de tortilla



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle avec couvercle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 verre doseur, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Riz thaï	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots borlotti	1 x 400 g	2 x 400 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Crème fraîche légère (7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Sauce Worcester	1 x 8 ml	2 x 8 ml
Chips de tortilla	1 x 75 g	1 x 150 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 870 g)
Valeur calorique	415 kJ/ 99 kcal	3596 kJ/ 860 kcal
Lipides	2,96 g	25,66 g
- dont acides gras saturés	0,26 g	2,27 g
Glucides	14,17 g	122,91 g
- dont sucre	2,16 g	18,78 g
Protéines	3,03 g	26,30 g
Sel	0,537 g	4,660 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7 lait (comprenant du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Cuire le riz

Faire chauffer 300 ml [600 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau* chaude dans une petite casserole, ajouter 0,25 cc [0,5 cc] de sel*.

Incorporer le riz et le laisser porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux env. 10 min.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser reposer 10 min en laissant le couvercle.



2 Couper les légumes

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux puis en tranches.

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper les moitiés en lamelles de 1 cm.

Égoutter les haricots et le maïs dans une passoire et les rincer à l'eau*.



3 Faire revenir les légumes

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire revenir l'oignon et les lamelles de poivron à feu vif pendant 2 à 3 min.

Ajouter la moitié de l'ail pressé.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Fiesta » et faire revenir le tout pendant 1 min. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Faire cuire les haricots

Ajouter des haricots, les tomates en morceaux, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et de la sauce Worcester.

Laisser mijoter la poêlée de haricots à couvert 15 à 20 min à feu doux jusqu'à ce que les morceaux de poivron soient tendres et la poêlée de haricots crémeuse. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



5 Ajouter la crème à l'ail

Hacher finement le persil.

Verser la crème fraîche légère dans un bol.

Presser le reste de l'ail dans la crème fraîche allégée et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Casser les chips de tortilla en de fines miettes dans le sachet.



6 Dresser

Répartir le riz dans les assiettes.

Disposer la poêlée de haricots et parsemer de miettes de tortilla et de persil.

Déguster avec un peu de crème à l'ail.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

