

Penne mit Ofen-Aubergine und Oliven in selbst gemachtem Tomatenpesto mit Rucola

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 1081 kcal • Tag 3 kochen



Penne



Aubergine



Rucola



Knoblauchzehe



Geschwärtzte Oliven



getrocknete Tomaten



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Hartkäse geraspelt



Sonnenblumenkerne



Balsamicoreme



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4-5 g	2 x 4-5 g
Geschwärtzte Oliven	1 x 50 g	2 x 50 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Frischecreme 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Balsamicoreme 14)	1 x 12 g	2 x 12 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. 440 g)
Brennwert	1036 kJ/ 248 kcal	4524 kJ/ 1081 kcal
Fett	12.30 g	53.70 g
- davon ges. Fettsäuren	3.83 g	16.73 g
Kohlenhydrate	25.93 g	113.20 g
- davon Zucker	2.87 g	12.53 g
Eiweiss	7.64 g	33.35 g
Salz	0.691 g	3.017 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



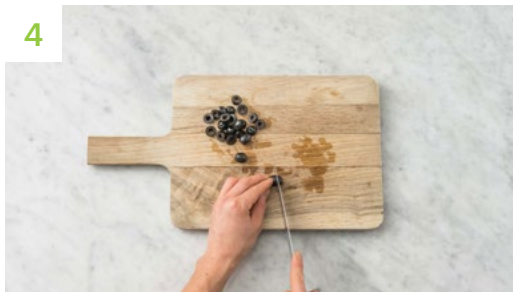
1 Aubergine backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** weich ist.

Knoblauch für 10 Min. mit auf das Blech geben.



4 Toppings vorbereiten

Schwarze Oliven halbieren.



2 Nudeln kochen

In einem grossen Topf ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und **Penne** darin für 10 – 11 Min. kochen, bis sie gar sind.



5 Nudeln fertigstellen

Nach Ende der **Pasta-Garzeit** die Herdplatte ausschalten, 50 ml [100 ml] Kochwasser abmessen, beiseitestellen und die **Nudeln** durch ein Sieb abgiessen.

Nudeln zurück in den Topf auf der noch warmen Herdplatte geben, mit dem abgemessenen Kochwasser, **Tomatenpesto** und **Frischecreme** vermengen.

Aubergine aus dem Ofen nehmen und unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Pesto herstellen

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäss pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** hinzufügen. Mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen. **Rucola** und **Olivenscheiben** darauf anrichten.

Mit restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamicoreme** und **geraspeltem Hartkäse** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Penne with baked aubergine and olives in home-made tomato pesto with rocket

Vegetarian 25–35 minutes • 1081 kcal • Cook on day 3



Penne



Aubergine



Rocket



Garlic clove



Black olives



Dried tomatoes



Vegan cream cheese



Grated hard cheese



Flaked hard cheese



Sunflower seeds



Balsamic cream



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Oil*, olive oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 hand blender and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Penne 15	1 x	270 g	1 x	500 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Garlic clove	1 x	4–5 g	2 x	4–5 g
Black olives	1 x	50 g	2 x	50 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Vegan cream cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Grated hard cheese 7 8	1 x	20 g	1 x	40 g
Flaked hard cheese 7 8	1 x	20 g	1 x	40 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamic cream 14	1 x	12 g	2 x	12 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. 440 g)
Calories	1036 kJ/248 kcal	4524 kJ/1081 kcal
Fat	12.30 g	53.70 g
– of which saturated fats	3.83 g	16.73 g
Carbohydrate	25.93 g	113.20 g
– of which sugar	2.87 g	12.53 g
Protein	7.64 g	33.35 g
Salt	0.691 g	3.017 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 **14** Sulphur dioxide and sulphites **15** Wheat

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



1 Bake the aubergine

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the aubergine lengthways and cut it into 1 cm half-moons. Spread on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper* and bake for 15–20 min. until the aubergine is soft.

Add the garlic to the baking tray for 10 min.



2 Cook the pasta

Toast the sunflower seeds in a large pot without fat for 1–2 min. until they release their aroma. Remove and set aside.

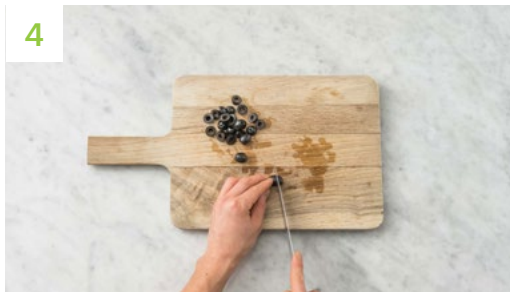
Pour plenty of hot water* into the same pot, add salt*, bring to the boil and cook the penne in it for 10–11 min. until al dente.



3 Make the pesto

Take the garlic out of the oven, peel it, and press it into a tall mixing bowl.

Add half of the sunflower seeds, the grated hard cheese, dried tomatoes, 4 tbsp. [8 tbsp.] olive oil* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water*. Using a hand blender, purée it to a creamy pesto. Season with salt* and pepper*.



4 Prepare the toppings

Cut the black olives in half.



5 Finish the pasta

Once cooked, turn off the heat, measure out 50 ml [100 ml] cooking water*, set aside, then drain the pasta in a sieve.

Return the pasta to the pot on the still-warm stove, mix with the retained cooking water, tomato pesto and vegan cream cheese.

Take the aubergine out of the oven and mix it in. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion the pasta onto plates. Arrange the rocket and olives on top.

Garnish with the remaining sunflower seeds, balsamic cream and flaked hard cheese.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Penne aux aubergines rôties au four et aux olives avec pesto de tomates maison et roquette

Végétarien 25 – 35 minutes • 1081 kcal • Cuisiner au 3e jour



Penne



Aubergine



Roquette



Gousse d'ail



Olives noires



Tomates séchées



Crème fraîche



Fromage à pâte dure râpé



Fromage râpé



Graines de tournesol



Crème de vinaigre
balsamique



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

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Huile*, huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4-5 g	2 x 4-5 g
Olives noires	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 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. 440 g)
Valeur calorique	1036 kJ/ 248 kcal	4524 kJ/ 1081 kcal
Lipides	12,30 g	53,70 g
- dont acides gras saturés	3,83 g	16,73 g
Glucides	25,93 g	113,20 g
- dont sucre	2,87 g	12,53 g
Protéines	7,64 g	33,35 g
Sel	0,691 g	3,017 g

Notes 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) **8)** œufs

14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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

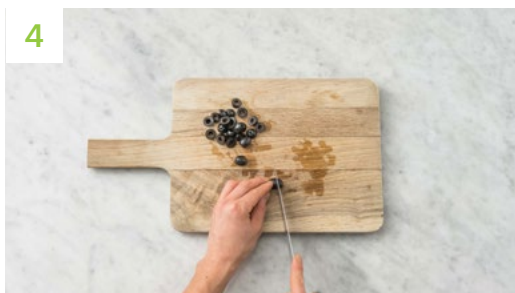


Faire cuire les aubergines

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'**aubergine** en deux dans la longueur et débiter en demi-lunes d'env. 1 cm. Étaler les morceaux d'**aubergine** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre* et enfourner env. 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.

Mettre la gousse d'ail sur la plaque de four durant 10 min.



Préparer la garniture

Couper les **olives noires** en deux.



Faire cuire les pâtes

Faire griller les graines de tournesol pendant 1 à 2 min dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles dégagent un agréable parfum. Retirer et mettre de côté.

Verser une grande quantité d'eau* chaude dans la même casserole, saler*, porter à ébullition et y faire cuire les **penne** pendant 10 à 11 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



Préparer les pâtes

À la fin du temps de cuisson des pâtes, éteindre le feu, mesurer 50 ml [100 ml] de l'eau* de cuisson, réserver et égoutter les pâtes dans une passoire.

Remettre les pâtes dans la casserole qui se trouve toujours sur la plaque de cuisson encore chaude, mélanger avec l'eau* de cuisson réservée, le reste du **pesto de tomates** et la **crème fraîche**.

Retirer les morceaux d'**aubergine** du four, puis les incorporer.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le pesto

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un bol mélangeur.

Ajouter la moitié des graines de tournesol, le fromage râpé, les **tomates** séchées, 4 cs [8 cs] d'huile d'**olive*** et 3 cs [6 cs] d'eau*. À l'aide d'un mixeur, réduire en purée afin d'obtenir un **pesto** crémeux. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Servir les pâtes dans les assiettes. Ajouter la roquette et les **olives**.

Saupoudrer de graines de tournesol restantes, de crème de vinaigre balsamique et de fromage à pâte dure râpé.

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/

