

# Griechische Pasta mit Schweinsnierstück-Streifen dazu Zucchini und Hirtenkäsesauce

Family 40 – 50 Minuten • 924 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Zucchini



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Rigatoni



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Schweinsnierstück Steak



rote Zwiebel



Petersilie, glatt



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Zucker\*, Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne und 1 grosser Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 2 g	1 x 4 g
Rigatoni <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	1 x 35 g	2 x 35 g
Schweinsnierstück Steak	1 x 250 g	2 x 250 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g	1 x 20 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. 860 g)
Brennwert	451 kJ/ 108 kcal	3864 kJ/ 924 kcal
Fett	3 g	25.6 g
– davon ges. Fettsäuren	0.9 g	7.6 g
Kohlenhydrate	13 g	111.5 g
– davon Zucker	2 g	17.3 g
Eiweiss	7 g	59.7 g
Salz	0.33 g	2.84 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) 15) Weizen

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



## 1 Zutaten schneiden

Erhitze 700 ml [1400 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zucchini** längs halbieren und quer in 1 cm Halbmonde schneiden.



## 2 Sauce ansetzen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Tomatenmark** unterrühren und 30 Sek. mitrösten.



## 3 Pasta kochen

**Pasta**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, Hälfte „**Hello Mezza**“ und 700 ml [1400 ml] heisses **Wasser\*** in den Topf geben.

Mit 2 TL [4 TL] **Zucker\*** und 1 TL [2 TL] **Salz\*** würzen und alles abgedeckt 16 – 18 Min. kochen lassen, bis die **Pasta** gar ist.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst klebt die **Pasta** am Topfboden fest.

**Tipp:** Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr Wasser dazu.



## 4 Währendessen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini** 4 – 6 Min. rundherum anbraten. Aus der Bratpfanne nehmen.

**Schweinsnierstücke** von beiden Seiten **salzen\*** und mit restlichem „**Hello Mezza**“ würzen.

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Schweinsnierstücke** darin je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis sie in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.

**Zucchini** zurück in die Bratpfanne geben, Herd ausschalten und mit dem Rezept fortfahren.



## 5 Pasta fertigstellen

**Petersilienblätter** fein hacken.

Wenn die **Penne** gar sind, **Hirtenkäse** mit den Händen in den Topf bröseln und alles gut verrühren, bis eine cremige **Sauce** entsteht.

**Tipp:** Es macht nichts, wenn sich nicht der gesamte **Hirtenkäse** auflöst.

**Gehackte Petersilie** nach Geschmack unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Schweinsnierstücke** in Streifen schneiden.

**Pasta** auf Teller verteilen, mit **Zucchini** und **Schweinsnierstück-Streifen** toppen. Nach Geschmack mit gehackter **Petersilie** bestreuen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

