

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

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 1080 kcal • Tag 3 kochen

6



Penne



Aubergine



Rucola



Knoblauchzehe



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Sonnenblumenkerne



Balsamicoreme



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*

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 g	2 x	4 g
schwarze Oliven ohne Stein	1 x	50 g	2 x	50 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x	50 g	1 x	100 g
Frischecreme 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
Balsamicocreame 14) 15)	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	1037 kJ/ 248 kcal	4518 kJ/ 1080 kcal
Fett	12.3 g	53.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.8 g	16.7 g
Kohlenhydrate	26.1 g	113.8 g
- davon Zucker	2.8 g	12.3 g
Eiweiss	7.7 g	33.5 g
Salz	0.6 g	2.6 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!)



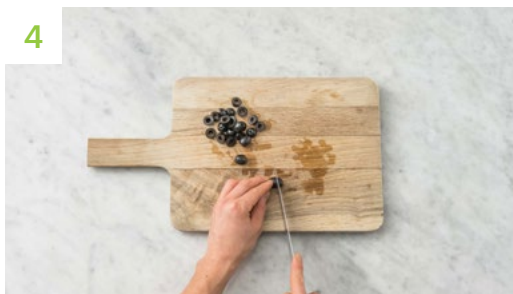
1 Aubergine backen

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 ca. 2.5 L heisses **Wasser*** füllen, 1 EL [2 EL] **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.



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**, **Balsamicocreame** 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 • 1080 kcal • Cook on day 3



Penne



Aubergine



Rocket



Garlic clove



Black olives without stone



Dried tomatoes with herbs



Vegan cream cheese



Grated Italian-style hard cheese



Flaked Italian-style 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*

Salt*, pepper*, oil*, olive oil*

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 g	2 x	4 g
Black olives without stone	1 x	50 g	2 x	50 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Vegan cream cheese 7	1 x	100 g	1 x	200 g
Grated Italian-style hard cheese 7 8	1 x	20 g	1 x	40 g
Flaked Italian-style 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 15	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	1037 kJ/248 kcal	4518 kJ/1080 kcal
Fat	12.3 g	53.7 g
– of which saturated fats	3.8 g	16.7 g
Carbohydrate	26.1 g	113.8 g
– of which sugar	2.8 g	12.3 g
Protein	7.7 g	33.5 g
Salt	0.6 g	2.6 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!)



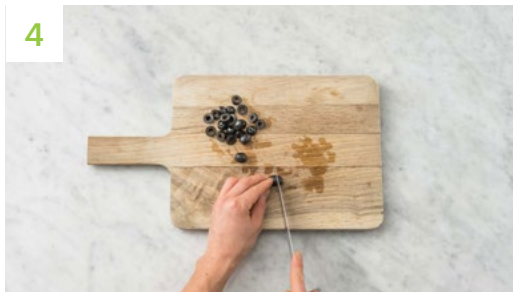
1 Bake the aubergine

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 the last 10 min.



4 Prepare the toppings

Cut the black olives in half.



2 Cook the pasta

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

Fill the same pot with about 2.5 L hot water*, add 1 tbsp. [2 tbsp.] salt* and bring to the boil. Add the pasta and cook for 10–11 min. until al dente.



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*.



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*.



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 • 1080 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Penne



Aubergine



Roquette



Gousse d'ail



Olives noires sans noyau



Tomates séchées
aux herbes



Crème fraîche



Fromage italien
à pâte dure râpé



Copeaux de fromage
italien à pâte dure



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*

Sel*, poivre*, huile*, huile d'olive*

Ustensiles de cuisine

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

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 g	2 x 4 g
Olives noires sans noyau	1 x 50 g	2 x 50 g
Tomates séchées aux herbes	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème fraîche 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure 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) 15)	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	1037 kJ/ 248 kcal	4518 kJ/ 1080 kcal
Lipides	12,3 g	53,7 g
- dont acides gras saturés	3,8 g	16,7 g
Glucides	26,1 g	113,8 g
- dont sucre	2,8 g	12,3 g
Protéines	7,7 g	33,5 g
Sel	0,6 g	2,6 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) **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 !)

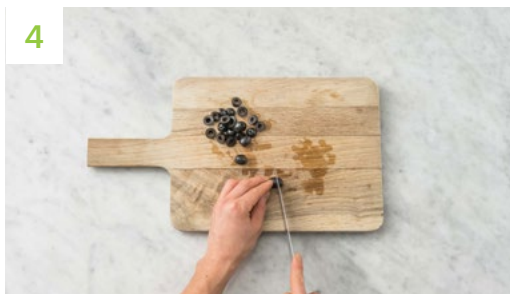


Faire cuire les aubergines

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 min jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.

Ajouter l'ail sur la plaque de four pour 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. Les retirer et réserver.

Dans la même casserole, verser 2,5 l d'eau* chaude, ajouter 1 cs [2 cs] de sel* et porter à ébullition. Ajouter les pâtes et les cuire al dente 10 à 11 min.



Terminer les pâtes

À la fin du temps de cuisson des pâtes, éteindre le feu, mesurer 50 ml [100 ml] d'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 pesto de tomates et la crème fraîche.

Retirer les aubergines du four, les ajouter et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Préparer le pesto

Retirer l'ail du four, l'éplucher et le presser dans un bol mélangeur.

Ajouter la moitié des graines de tournesol, le fromage à pâte dure râpé, les tomates séchées, 4 cs [8 cs] d'huile* d'olive et 3 cs [6 cs] d'eau*. Écraser avec un mixeur pour obtenir un pesto crémeux. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir les pâtes sur des assiettes. Dresser dessus la roquette et les tranches d'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/

