

# Käsiger Nudelaufbau mit Cherry-Tomaten getoppt mit Schnittlauch und Sonnenblumenkernen

Vegetarisch Family 40 – 50 Minuten • 916 kcal • Tag 5 kochen



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Getrocknete Tomaten  
mit Kräutern



mittelscharfer Senf



Penne



Sonnenblumenkerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Reibekäse aus Saland



Halbrahm aus Saland



rote Cherry-Tomaten



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 grosser Topf, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Schnittlauch	1 x	10 g**	1 x	10 g
Knoblauchzehe	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	1 x	50 g	1 x	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Reibekäse aus Saland <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1.5 x	150 g**	2.5 x	150 g**
rote Cherry-Tomaten	1 x	250 g	1 x	500 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. 460 g)
Brennwert	841 kJ/ 201 kcal	3834 kJ/ 916 kcal
Fett	8.1 g	36.9 g
– davon ges. Fettsäuren	3.1 g	14.1 g
Kohlenhydrate	23.6 g	107.7 g
– davon Zucker	3 g	13.7 g
Eiweiss	7.6 g	34.4 g
Salz	0.62 g	2.81 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 **9)** Senf **15)** Weizen

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



## 1 Pasta kochen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.



## 2 In der Zwischenzeit

**Knoblauch** fein hacken.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Getrocknete Tomaten** grob zerkleinern.



## 3 Für die Sauce

In einem hohen Rührgefäss drei Viertel [gesamte] **Halbrahm**, **Knoblauch**, **Senf** und zwei Drittel der **Schnittlauchröllchen** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 4 Für den Auflauf

**Penne** nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [**100 ml**] **Kochwasser\*** auffangen. **Penne** gleich zurück in den Topf geben.

**Halbrahmmischung**, aufgefangenes **Kochwasser\***, **Cherry-Tomatenhälften** und **getrocknete Tomaten** zu den **Penne** in den Topf geben und gut untermischen.



## 5 Auflauf backen

**Penne-Tomaten-Mischung** in eine Auflaufform umfüllen.

**Pasta** mit **Hartkäse** und **Reibekäse** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. gratinieren.

Für die letzten 3 Min. **Sonnenblumenkerne** über den **Auflauf** streuen und mitbacken.



## 6 Anrichten

**Penne-Auflauf** auf Teller verteilen, mit restlichem **Schnittlauch** 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!





# Cheesy noodle casserole with cherry tomatoes topped with chives and sunflower seeds

Vegetarian Family 40–50 minutes • 916 kcal • Cook on day 5



Chives



Garlic clove



Dried tomatoes with herbs



Medium-hot mustard



Penne



Sunflower seeds



Grated Italian-style hard cheese



Grated cheese from Saland



Single cream from Saland



Red cherry tomatoes



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, water\*

## Cooking utensils

1 oven dish, 1 large pot, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chives	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Dried tomatoes with herbs	1 x	50 g	1 x	100 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Grated cheese from Saland <b>7)</b>	1 x	50 g	1 x	100 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1.5 x	150 g**	2.5 x	150 g**
Red cherry tomatoes	1 x	250 g	1 x	500 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. 460 g)
Calories	841 kJ/201 kcal	3834 kJ/916 kcal
Fat	8.1 g	36.9 g
– of which saturated fats	3.1 g	14.1 g
Carbohydrate	23.6 g	107.7 g
– of which sugar	3 g	13.7 g
Protein	7.6 g	34.4 g
Salt	0.62 g	2.81 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 **9)** Mustard **15)** Wheat

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



## 1 Cook the pasta

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

Heat plenty of water in the kettle.

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

Cook the penne for 7–9 min. until al dente.



## 2 In the meantime

Finely chop the garlic.

Finely slice the chives.

Cut the cherry tomatoes in half.

Roughly chop the dried tomatoes.



## 3 For the sauce

In a tall mixing bowl, mix three quarters [all] of the single cream with the garlic, mustard and two thirds of the chopped chives. Season with salt\* and pepper\*.



## 4 For the casserole

Once cooked, drain the potatoes in a sieve, keeping 50 ml [100 ml] of the cooking water. Put the penne straight back in the pot.

Add the cream mixture, collected cooking water\*, cherry tomato halves and dried tomatoes to the penne in the pot and mix well.



## 5 Bake the casserole

Put the penne and tomato mixture in an oven dish.

Sprinkle the pasta with hard cheese and grated cheese and place and bake on the middle shelf for 6–7 min.

Sprinkle the sunflower seeds over the casserole and bake for the last 3 min.



## 6 Serve

Apportion the penne casserole onto plates, sprinkle with the remaining chives and enjoy.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Gratin de pâtes au fromage et tomates cerises saupoudré de ciboulette et de graines de tournesol

Végétarien **Famille** 40 – 50 minutes • 916 kcal • Cuisiner au 5e jour



Ciboulette



Gousse d'ail



Tomates séchées  
aux herbes



Moutarde mi-forte



Penne



Graines de tournesol



Fromage italien  
à pâte dure râpé



Fromage râpé de Saland



Crème demi-  
écrémée de Saland



Tomates cerises rouges



- 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\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 grande casserole, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Ciboulette	1 x	10 g**	1 x	10 g
Gousse d'ail	0,5 x	4 g**	1 x	4 g
Tomates séchées aux herbes	1 x	50 g	1 x	100 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml
Penne 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Graines de tournesol	1 x	20 g	1 x	40 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Fromage râpé de Saland 7)	1 x	50 g	1 x	100 g
Crème demi-écrémée de Saland 7)	1,5 x	150 g**	2,5 x	150 g**
Tomates cerises rouges	1 x	250 g	1 x	500 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. 460 g)
Valeur calorique	841 kJ/ 201 kcal	3834 kJ/ 916 kcal
Lipides	8,1 g	36,9 g
- dont acides gras saturés	3,1 g	14,1 g
Glucides	23,6 g	107,7 g
- dont sucre	3 g	13,7 g
Protéines	7,6 g	34,4 g
Sel	0,62 g	2,81 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 9) moutarde 15) blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Faire cuire les pâtes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau\* chaude, bien saler\* et porter à ébullition.

Y faire cuire les penne 7 à 9 min pour qu'elles soient al dente.



### 2 Pendant ce temps

Hacher finement l'ail.

Couper la ciboulette en petits rouleaux.

Couper les tomates cerises en deux.

Couper grossièrement les tomates séchées.



### 3 Pour la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mélanger les trois quarts [la totalité] de la crème demi-écrémée, l'ail, la moutarde et les deux tiers des rouleaux de ciboulette. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 4 Pour le gratin

Après la cuisson, égoutter les penne dans une passoire en récupérant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson. Remettre immédiatement les penne dans la casserole.

Ajouter le mélange de crème demi-écrémée, l'eau de cuisson\* réservée, les moitiés de tomates cerises et les tomates séchées aux penne et bien mélanger.



### 5 Faire gratiner le gratin

Transférer le mélange de penne et de tomates dans un moule à gratin.

Saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner 6 à 7 min au milieu du four.

3 minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrer les graines de tournesol sur le gratin et poursuivre la cuisson.



### 6 Dresser

Disposer le gratin de penne dans les assiettes, parsemer le reste de la ciboulette et déguster.

### 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

