

# Thunfisch-Pasta-Salat

## mit Zucchetti und cremigem Basilikumdressing

Family Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1053 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Zucchini



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Mayonnaise



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Skipjack Thunfisch im eigenen Saft



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne <b>15</b> )	1 x 270 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4</b> )	1 x 160 g	2 x 160 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. 520 g)
Brennwert	845 kJ/ 202 kcal	4404 kJ/ 1053 kcal
Fett	8.6 g	44.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10.4 g
Kohlenhydrate	21.3 g	111 g
– davon Zucker	3.4 g	17.8 g
Eiweiss	9 g	46.8 g
Salz	0.7 g	3.63 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:** **4**) Fisch **7**) Milch (einschliesslich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf **15**) Weizen

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



## Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf ca. 2.5 L heisses **Wasser\*** füllen, 1,5 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Zucchini** längs halbieren, in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren, in feine Streifen schneiden.

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgiessen.

## Dressing vorbereiten

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Währenddessen in einer grossen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Basilikumpaste**, die Hälfte vom **Hartkäse**, **Saft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 4 EL [8 EL] **Kochwasser\***, 2 TL [4 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

## Anrichten

**Pasta** durch ein Sieb abgiessen und lauwarm abspülen.

**Thunfisch**, gebratenes **Gemüse** und **Pasta** in die grosse Schüssel geben und alles vermengen. Mit **Zitronensaft** abschmecken.

**Nudelsalat** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** daneben anrichten.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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







# Tuna pasta salad with courgette and creamy basil dressing

Family Save time 15–25 minutes • 1053 kcal • Cook on day 5



Penne



Courgette



Red onion



Waxed lemon



Plain yoghurt from Saland



Mayonnaise



Basil paste



Grated Italian-style hard cheese



“Hello Buon Appetito” spice mix



Skipjack tuna in sunflower oil



# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, sugar\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*, water\*

## Cooking utensils

1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot and 1 sieve

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Plain yoghurt from Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	50 g	2 x	50 g
Basil paste	1 x	24 ml	2 x	24 ml
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Skipjack tuna in own juice <b>4)</b>	1 x	160 g	2 x	160 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

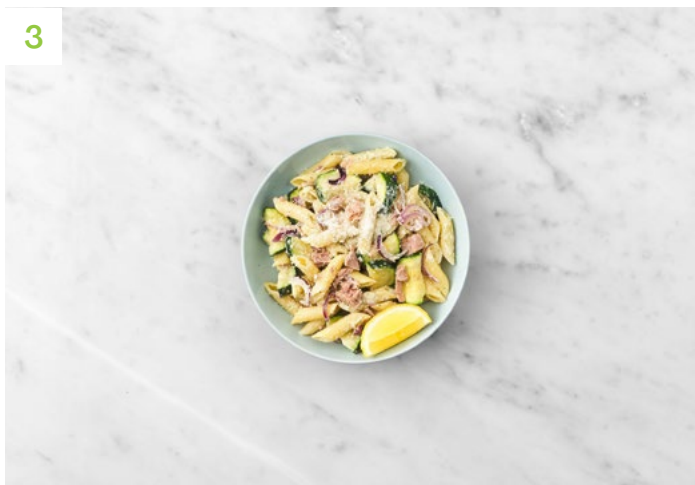
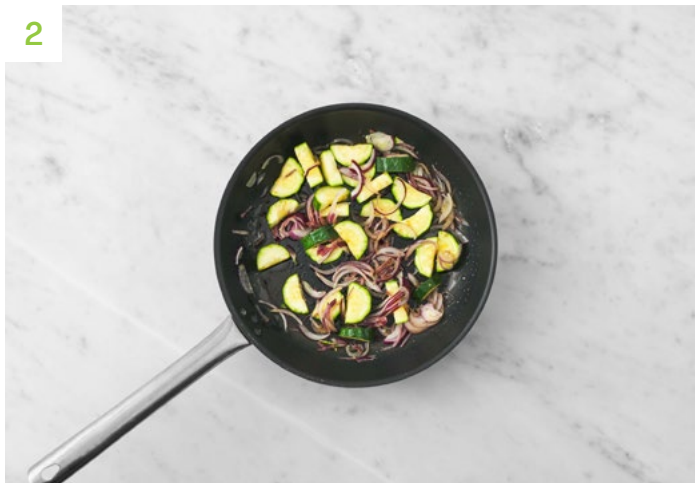
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 520 g)
Calories	845 kJ/202 kcal	4404 kJ/1053 kcal
Fat	8.6 g	44.9 g
– of which saturated fats	2 g	10.4 g
Carbohydrate	21.3 g	111 g
– of which sugar	3.4 g	17.8 g
Protein	9 g	46.8 g
Salt	0.7 g	3.63 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:** **4)** Fish **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!)



## Cook the pasta

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with about 2.5 L hot water\*, add 1.5 tbsp. salt\* and bring to the boil.

Add the pasta and cook for 10–11 min. until al dente.

Cut the lemon into 6 wedges.

Halve the courgette lengthwise, then cut into 1 cm half-moons.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Drain the tuna using the lid.

## Prepare the dressing

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\* in a large frying pan. Sauté the onion and courgette for 4–5 min. on a high heat.

Season with "Hello Buon Appetito", salt\* and pepper\*.

Meanwhile, in a large bowl, mix the yoghurt, mayonnaise, basil paste, half of the hard cheese, the juice of 1 [2] lemon wedges, 4 tbsp. [8 tbsp.] cooking water\*, 2 tsp. [4 tsp.] sugar\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

## Serve

Drain the pasta in a sieve and rinse with lukewarm water.

Put the tuna, fried vegetables and pasta in the large bowl and mix everything together. Season with lemon juice.

Apportion the pasta salad on deep plates and garnish with the remaining hard cheese. Restliche Zitronenspalten daneben anrichten.

**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/)





# Salade de pâtes au thon, avec des courgettes et une vinaigrette crémeuse au basilic

Famille Gain de temps 15 – 25 minutes • 1053 kcal • Cuisiner au 5e jour



Penne



Courgettes



Oignon rouge



Citron, ciré



Yogourt nature de Saland



Mayonnaise



Pâte de basilic



Fromage italien  
à pâte dure râpé



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Thon rosé dans son jus



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, sucre\*, huile d'olive\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole et 1 passoire

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Penne <b>15</b> )	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Yogourt nature de Saland <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise <b>8</b> ) <b>9</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Pâte de basilic	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Thon rosé dans son jus <b>4</b> )	1 x 160 g	2 x 160 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

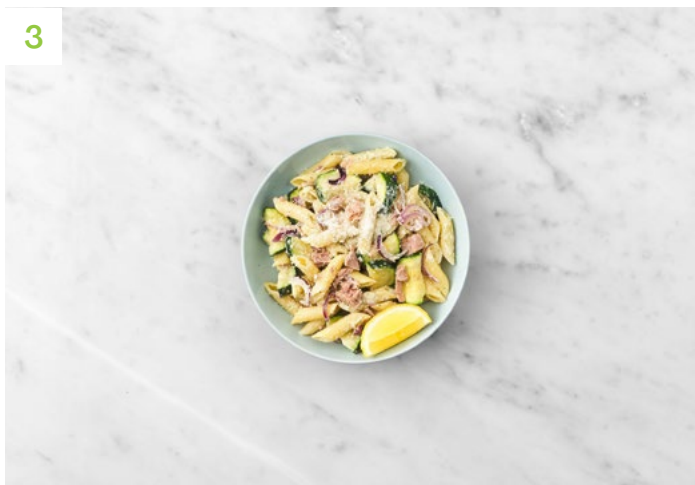
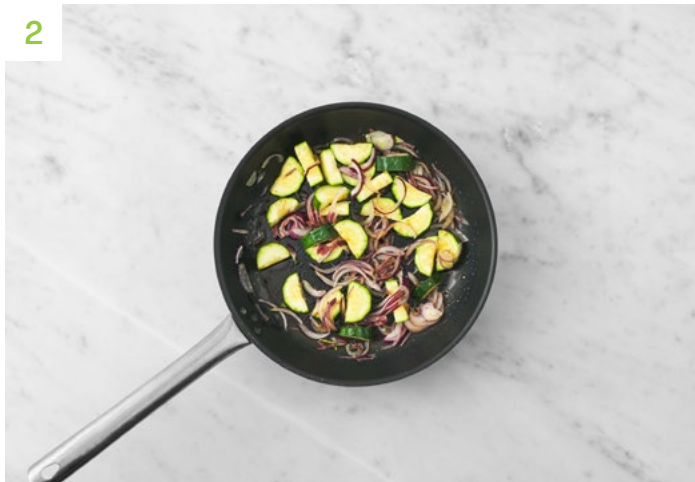
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 520 g)
Valeur calorique	845 kJ/ 202 kcal	4404 kJ/ 1053 kcal
Lipides	8,6 g	44,9 g
- dont acides gras saturés	2 g	10,4 g
Glucides	21,3 g	111 g
- dont sucre	3,4 g	17,8 g
Protéines	9 g	46,8 g
Sel	0,7 g	3,63 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 :** **4**) poisson **7**) lait (comprenant du lactose) **8**) oeufs **9**) moutarde **15**) blé

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



## Faire cuire les pâtes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans une grande casserole, verser 2,5 l d'eau\* chaude, ajouter 1,5 cs de sel\* et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 10 à 11 min.

Couper le citron en 6.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Égoutter le thon à l'aide du couvercle.

## Préparer la vinaigrette

Dans une grande poêle, faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*. Y faire revenir l'oignon et les courgettes 4 à 5 min à feu vif.

Assaisonner avec du « Hello Buon Appetito », du sel\* et du poivre\*.

Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger le yogourt, la mayonnaise, la pâte de basilic, la moitié du fromage à pâte dure, le jus de 1 [2] morceau(x) de citron, 4 cs [8 cs] d'eau de cuisson\*, 2 cc [4 cc] de sucre\*, du sel\* et du poivre\*.

## Dresser

Égoutter les pâtes dans une passoire et les rincer à l'eau tiède.

Verser le thon, les légumes cuits et les pâtes dans le saladier et mélanger le tout. Assaisonner avec du jus de citron.

Répartir la salade de pâtes dans des assiettes creuses et parsemer du reste de fromage à pâte dure. Disposer les morceaux de citron restants à côté.

## 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/)

