

Thunfisch-Pasta-Salat

mit Zucchini 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



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 15)	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 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 50 g	2 x 50 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	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 4)	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!

