

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

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 1011 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*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

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
Balsamicocreme 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	971 kJ/ 232 kcal	4231 kJ/ 1011 kcal
Fett	11.1 g	48.4 g
- davon ges. Fettsäuren	3.3 g	14.3 g
Kohlenhydrate	25.1 g	109.4 g
- davon Zucker	2.7 g	11.7 g
Eiweiss	7.5 g	32.5 g
Salz	0.76 g	3.29 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!)



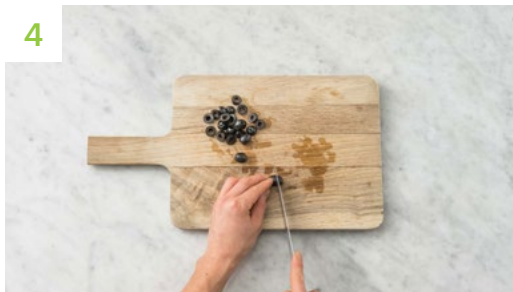
1 Aubergine backen

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, 100 ml [200 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**, **Balsamicocreme** 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!

