

# Mediterraner Nudelsalat mit Grillkäse

## Ofenzucchetti, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 1145 kcal • Tag 3 kochen

25



Grillbratçäs  
Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Penne



Zucchini



Tomaten



frischer Oregano



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Mayonnaise



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Babyspinat



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel,  
1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und  
1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Grillbratthäs Zypriotischer Art <b>7</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Penne <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
frischer Oregano	1 x	10 g**	1 x	10 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	1 x	25 g	1 x	50 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
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	100 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. 590 g)
Brennwert	806 kJ/ 193 kcal	4792 kJ/ 1145 kcal
Fett	9.2 g	54.8 g
– davon ges. Fettsäuren	4.4 g	26.4 g
Kohlenhydrate	18.4 g	109.5 g
– davon Zucker	2.8 g	16.5 g
Eiweiss	8.1 g	48 g
Salz	0.74 g	4.38 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!)



## Gemüse backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Zwiebel** schälen und in dünne Streifen schneiden.

**Zucchini** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Halloumi backen

Blätter vom **Oregano** abzupfen und grob hacken.

**Grillkäse** in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden und in einer grossen Schüssel mit **Oregano** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermischen.

**Grillkäse** in den letzten 10 Min. der Gemüse-Backzeit mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Grillkäse** goldbraun ist.



## Penne kochen

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

**Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest kochen. Anschliessend in ein Sieb giessen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.



## Tomaten zubereiten

**Zitrone** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** halbieren und in 6 [12] Schnitze schneiden.

**Tomate** halbieren, und in dünne Schnitze schneiden.



## Dressing zubereiten

**Knoblauch** schälen.

**Basilikum** fein hacken.

**Joghurt** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, **Basilikumpaste**, **Mayonnaise**, Hälfte vom **Basilikum** und **Saft** von 2 [4] **Zitronenschnitze** zugeben, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

In der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Penne** mit der Hälfte des **Dressings**, **Zitronenschale** und **Babyspinat** vermengen.

**Pastasalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Tomaten** dazu anrichten und mit **Grillkäsewürfeln** und **Basilikum** toppen.

Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenschnitzen** geniessen.

## En Guete!