

Pasta Fusion: Penne im Fajita-Style mit Avocado

heisse Ofenpeperoni, Mais und Käse

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 951 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Mais



Zwiebel



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



grüne Peperoni



Avocado



Peperoni multicolor



Frühlingszwiebel



Reibekäse aus Saland

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 2 grosser Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

| | 2P | 4P |
|--------------------------------|-------------|-------------|
| Penne 15) | 1 x 270 g | 1 x 500 g |
| Mais | 1 x 150 g | 1 x 340 g |
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g** | 1 x 4 g |
| stückige Tomaten | 1 x 390 g | 2 x 390 g |
| Gewürzmischung „Hello Fiesta“ | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| grüne Peperoni | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Avocado | 1 x 144 g | 2 x 144 g |
| Peperoni multicolor | 1 x 180 g | 2 x 180 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 15-35 g | 2 x 15-35 g |
| Reibekäse aus Saland 7) | 1 x 50 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. 760 g) |
|-------------------------|---------------------|----------------------|
| Brennwert | 525 kJ/ 125 kcal | 3980 kJ/ 951 kcal |
| Fett | 4.1 g | 31.4 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0.7 g | 5 g |
| Kohlenhydrate | 17.1 g | 129.7 g |
| – davon Zucker | 4.1 g | 31 g |
| Eiweiss | 4.3 g | 32.9 g |
| Salz | 0.49 g | 3.74 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) 15) Weizen

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



1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch grob hacken.

Peperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



2 Peperoni backen

Peperonistreifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Peperoni im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis diese weich und an den Rändern leicht gebräunt sind.



3 Sauce köcheln lassen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** hineingeben und 2 – 3 Min farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Mais**, **stückigen Tomaten** und „**Hello Fiesta**“ ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



4 Pasta kochen

In einen zweiten grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Penne hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Währenddessen **Sauce** in ein hohes Rührgefäss umfüllen, mithilfe eines Pürierstabs ca. 2 Min. sehr fein pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zurück in den Topf geben.

Mit dem Rezept fortfahren.



5 Währenddessen

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Pasta nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen und in den Topf mit der **Sauce** geben. **Pasta** und **Sauce** vermengen und einmal aufkochen lassen.



6 Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen. Mit **Ofenpaprika** und **Avocadostreifen** toppen.

Mit **geriebenem Käse** und **Frühlingszwiebelringen** 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!

