

Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

Zucchetti, Peperoni, Tomate und Basilikum-Pesto

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1096 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Büffelmozzarella



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomaten



Zucchini



rote Spitzpeperoni



Basilikumpaste



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Knoblauch-Kräuter Mix



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Essig*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne (15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Büffelmozzarella (7)	1 x 125 g	2 x 125 g
Hartkäse ital. Art, gerieben (7) (8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	1 x 24 ml
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Knoblauch-Kräuter Mix	1 x 4 g	2 x 4 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	874 kJ/ 209 kcal	4585 kJ/ 1096 kcal
Fett	10.6 g	55.7 g
- davon ges. Fettsäuren	3.4 g	17.7 g
Kohlenhydrate	20.8 g	109.2 g
- davon Zucker	2.8 g	14.7 g
Eiweiss	7 g	36.9 g
Salz	0.48 g	2.5 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 15) Weizen

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



Zu Beginn

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm Scheiben schneiden.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



Gemüse backen

Zucchettis, **Peperonistreifen** und **Knoblauch-Kräuter Mischung** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und 10 – 15 Min. backen.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin je nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.

Sonnenblumenkerne für 5 Min. auf dem Backblech mitgaren.



Tomatensalat zubereiten

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen. Restliche **Basilikumblätter** und -stiele beiseite legen.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenspalten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen und kurz marinieren lassen.



Für das Pesto

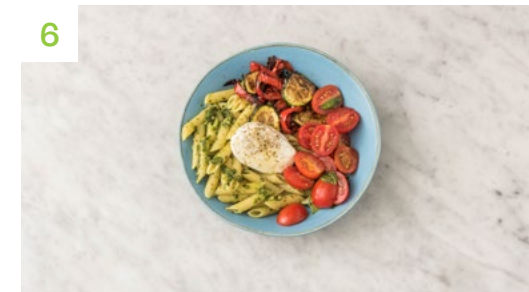
In einem hohen Rührgefäss **Sonnenblumenkerne**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und -blätter, **Basilikumpaste**, 3 EL [6 EL] **Öl*** und 3 EL [6 EL] **Wasser*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse und Pasta vollenden

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben und 1 EL [2 EL] **Balsamicoessig*** unterrühren.

Penne nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen und gleich zurück in den Topf geben. Hälfte des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.



Anrichten

Penne auf tiefe Teller verteilen. **Antipasti-Gemüse** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

Mozzarella halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der Bowl setzen. **Mozzarella** mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Pasta** Bowl mit restlichem **Pesto** 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/>

