



ITALIENISCHE PASTA-BOWL MIT BÜFFELMOZZARELLA

selbst gemachtem Antipasti-Gemüse & Basilikum-Pesto



HELLO BÜFFELMOZZARELLA

Büffelmozzarella gilt als eine der Käsespezialitäten aus Zentral- und Süditalien. Das Siegel DOP garantiert die gleichbleibend hohe Qualität des Produkts.



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Cherry-Tomaten



Penne



Zucchini



Balsamico-Crème



rote Spitzpeperoni



Cashewkerne



Basilikumpaste



Basilikum



Knoblauchzehe

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grossen Topf**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 grosse Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. **Spitzpeperoni** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



4 FÜR DAS PESTO

Knoblauch aus dem Ofengemüse entfernen und abziehen. In einem hohen Rührgefäss **Cashewkerne**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und -blätter, **Basilikumpaste**, 3 EL [6 EL] **Öl*** und, 3 EL [6 EL] **Wasser*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

2 GEMÜSE BACKEN

Zucchettischeiben, **Peperonistreifen** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen 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.



5 GEMÜSE UND PASTA VOLLENDEN

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben, **Balsamico-Crème** unterrühren.

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

3 TOMATENSALAT ZUBEREITEN

Cherry-Tomaten halbieren.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen.

Restliche **Basilikumblätter** und -stiele beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel **Cherry-Tomaten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 12 ml [24 ml] **Balsamico-Essig*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen und kurz marinieren lassen.



6 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!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Büffelmozzarella 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
geriebener Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Cherry-Tomaten	1 x	150 g	1 x	300 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Balsamico-Crème 1) 11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
rote Spitzpeperoni	1 x	100 g	2 x	100 g
Cashewkerne 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Basilikumpaste	1 x	24 ml	2 x	24 ml
Basilikum ☉	1 x	10 g	1 x	10 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Olivenöl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Balsamico-Essig* für Schritt 3	12 ml		24 ml	
Wasser* für Schritt 4	3 EL		6 EL	
Öl* für Schritt 4	3 EL		6 EL	
Olivenöl* für Schritt 6	nach Geschmack			
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	901 kJ/215 kcal	4.628 kJ/1.106 kcal
Fett	11.75 g	60.36g
– davon ges. Fettsäuren	3.37 g	17.29 g
Kohlenhydrate	20.82 g	106.90 g
– davon Zucker	2.71 g	13.93 g
Eiweiss	6.33 g	32.50 g
Salz	0.24 g	1.24 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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



ITALIAN PASTA BOWL WITH BUFFALO MOZZARELLA, home-made antipasti vegetables & basil pesto



HELLO BUFFALO MOZZARELLA

Buffalo mozzarella is a cheese speciality from central and southern Italy. The DOP seal guarantees the consistently high quality of the product.



Buffalo mozzarella



Grated hard cheese



Cherry tomatoes



Penne



Courgette



Balsamic cream



Red pointed pepper



Cashews



Basil paste



Basil



Garlic cloves

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Veggie

LET'S GO

Wash your hands thoroughly with soap for at least 20 seconds before cooking.

Wash the **fruit, vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large pot**, **1 tall mixing bowl**, **1 hand blender**, **1 small bowl**, **1 sieve** and **1 large bowl**.



1 TO START OFF

Heat up plenty of water in the kettle. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven).

Cut off the ends of the **courgette** and cut the **courgette** diagonally into 0.5 cm thin slices. Halve **pointed pepper**, remove stalk and core, and cut **pepper halves** into strips 1 cm wide.

Press down on the **garlic** with the back of a knife until the skin loosens a little.

2 BAKE VEGETABLES

Spread out **courgette slices, pepper strips** and **garlic** on a baking tray lined with baking paper. Season with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil***, **salt*** and **pepper*** and bake for 10-15 min.

Fill a large pot with plenty of **hot water**, add **salt*** and bring to the boil. Cook **penne** in the pot for 10-12 min. according to preference.

3 PREPARE TOMATO SALAD

Halve the **cherry tomatoes**.

Pluck small **basil leaves**.

Set the remaining **basil leaves** and stems aside.

In a small bowl, mix **cherry tomatoes** and small **basil leaves** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil***, 12 ml [24 ml] **balsamic vinegar*** and 1 pinch of **sugar*** and leave to **marinate** briefly.



4 FOR THE PESTO

Remove **garlic** from the baked **vegetables** and peel it. In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix **cashews, garlic, hard cheese, basil stems** and leaves, 3 tbsp. [6 tbsp.] **oil*** and 3 tbsp. [6 tbsp.] **water*** to a fine **pesto**. Season with **salt*** and **pepper*** according to taste.

5 FINISH VEGETABLES AND PASTA

Put the **baked vegetables** in a large bowl and stir in the **balsamic cream**.

Drain the **penne** in a sieve after cooking, then put it back into the pot. Add half of the **pesto** and mix everything together well.

6 SERVE

Apportion **penne** onto deep plates. Add **antipasti vegetables** and **tomato salad**.

Halve the **mozzarella** and put one half in the middle of each bowl. Sprinkle **mozzarella** with a little **olive oil*** and season with **salt*** and **pepper***. Enjoy **pasta** bowl with the rest of the **pesto**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Buffalo mozzarella 5)	1 x	125 g	2 x	125 g
Grated hard cheese 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Cherry tomatoes	1 x	150 g	1 x	300 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Balsamic crème 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Pointed red pepper	1 x	100 g	2 x	100 g
Cashews 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Basil paste	1 x	24 ml	2 x	24 ml
Basil ☉	1 x	10 g	1 x	10 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Olive oil* for steps 2 and 3	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Balsamic vinegar* for step 3	12 ml		24 ml	
Water* for step 4	3 tbsp.		6 tbsp.	
Oil* for step 4	3 tbsp.		6 tbsp.	
Olive oil* for step 6	According to taste			
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

☉ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	901 kJ/215 kcal	4.628 kJ / 1.106 kcal
Fat	11.75 g	60.36g
- incl. saturated fats	3.37 g	17.29 g
Carbohydrate	20.82 g	106.90 g
- incl. sugar	2.71 g	13.93 g
Protein	6.33 g	32.50 g
Salt	0.24 g	1.24 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 7) Nuts

11) Sulphur dioxide and sulphites

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

Bon appetit!



BOL DE PÂTES À L'ITALIENNE AVEC MOZZARELLA DE BUFFLONNE

antipasti de légumes et pesto au basilic faits maison



HELLO MOZZARELLA DE BUFFLONNE

La mozzarella de bufflonne est considérée comme l'une des spécialités fromagères du centre et du sud de l'Italie. Le sceau DOP garantit la qualité élevée et constante du produit.



Mozzarella de bufflonne



Tomates cerises



Penne



Courgette



Crème de vinaigre balsamique



Poivron long rouge



Noix de cajou



Pâte de basilic



Basilic



Gousse d'ail

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

Veggie

C'EST PARTI

Se laver soigneusement les mains avec du savon pendant au moins 20 secondes avant de cuisiner.
Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grandecasserole**, **d'un bol mixeur**, **1 mixeur**, **1 petit saladier**, **1 passoire** et **1 grand saladier**.



1 POUR COMMENCER

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.
Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en biais en rondelles fines de 0,5 cm. Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches de 1 cm de large.

Presser l'**ail** avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau se détache légèrement.



4 POUR LE PESTO

Sortir l'**ail** et le peler. Dans un bol mixeur, mixer l'**ail**, les **pignons de pin**, le **fromage**, les tiges et les **feuilles de basilic**, la **pâte de basilic**, 3 cs [6 cs] d'**huile*** et 3 cs [6 cs] d'**eau*** avec un mixeur afin d'obtenir un **pesto** homogène. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Répartir les **tranches de courgette** et de **poivron** et l'**ail** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre*** et enfourner 10 à 15 min.

Remplir une grande casserole d'**eau* chaude**, **saler*** et porter à ébullition. Faire cuire les **penne** 10 à 12 min.



5 TERMINER LES LÉGUMES ET LES PÂTES

Placer les légumes au four dans un grand saladier et y mélanger la **crème de vinaigre balsamique**.

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les **penne** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter la moitié du **pesto** et bien mélanger.



3 PRÉPARER LA SALADE DE TOMATES

Couper les **tomates cerises** en deux.

Arracher de petites **feuilles de basilic**.

Mettre de côté les **feuilles** et les tiges de **basilic** restantes.

Dans un petit **saladier**, mélanger les **tomates cerises** et les petites **feuilles de basilic** avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, 12 ml [24 ml] de **vinaigre balsamique*** et 1 pincée de **sucre*** et laisser **mariner** brièvement.



6 DRESSER

Répartir les **penne** dans des assiettes creuses. Servir avec l'**antipasti de légumes** et la **salade de tomates**. Couper la **mozzarella** en deux et placer une moitié au milieu de chaque bol. Arroser la **mozzarella** d'un peu d'**huile d'olive*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Déguster le bol de **pâtes** avec le reste du **pesto**.

Bon appétit !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Mozzarella de bufflonne	1 x	125 g	2 x	125 g
5) Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomates cerises	1 x	150 g	1 x	300 g
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Crème de balsamique 1)11)	1 x	12 ml	2 x	12 ml
Poivron rouge long	1 x	100 g	2 x	100 g
Noix de cajou 7)	1 x	10 g	1 x	20 g
Crème de basilic	1 x	24 ml	2 x	24 ml
Basilic ☞	1 x	10 g	1 x	10 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Huile d'olive* pour les étapes 2 et 3	1 cs	chaque	2 cs	chaque
Vinaigre balsamique* pour l'étape 3	12 ml		24 ml	
Eau* pour l'étape 4	3 cs		6 cs	
Huile* pour l'étape 4	3 cs		6 cs	
Huile* pour l'étape 6	selon les goûts			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

☞ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	901 kJ/215 kcal	4 628 kJ/1 106 kcal
Graisse	11.75 g	60.36 g
- dont acides gras saturés	3.37 g	17.29 g
Glucides	20.82 g	106.90 g
- dont sucre	2.71 g	13.93 g
Protéines	6.33 g	32.50 g
Sel	0.24 g	1.24 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 5) lait 7) fruits à coque
11) dioxyde de soufre et sulfites

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)