

# Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

selbst gemachtem Antipasti-Gemüse & Basilikum-Pesto

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.621 kj/1.105 kcal • Tag 3 kochen

4



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Cherry-Tomaten



Penne



Zucchini



Balsamico-Creme



rote Spitzpeperoni



Cashewkerne



Basilikumpaste



Basilikum



Knoblauchzehe

Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backbleche, 1 Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Stabmixer, 1 Sieb, und 1 hohes Rührgefäss.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Büffelmozzarella <b>5)</b>	1 x 125 g	2 x 125 g
geriebener Hartkäse <b>5)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 375 g
Penne <b>1)</b>	1 x 250 g	1 x 500 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Balsamico-Creme <b>1) 11)</b>	1 x 12 ml	2 x 12 ml
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Cashewkerne <b>7)</b>	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 1 EL
Balsamicoessig* für Schritt 3	1 TL	2 TL
Wasser* für Schritt 4	3 EL	6 EL
Öl* für Schritt 4	3 EL	6 EL
Olivenöl* für Schritt 6	nach Geschmack	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack	

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

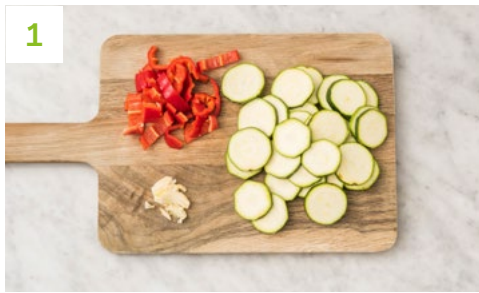
## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	936 kJ/224 kcal	4.621 kJ/1.105 kcal
Fett	12.23 g	60.36 g
- davon ges. Fettsäuren	3.51 g	17.30 g
Kohlenhydrate	21.52 g	106.20 g
- davon Zucker	2.61 g	12.86 g
Eiweiss	6.67 g	32.90 g
Salz	0.252 g	1.245 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 :** **1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch **7)** Schalenfrüchte **11)** Schwefeldioxid.



## Zu Beginn

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.



## Gemüse backen

**Zucchettis Scheiben**, **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 ja nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.



## 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\***, 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig\*** und 1 Prise **Zucker\*** vermischen und kurz marinieren lassen.



## 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, und 3 EL [6 EL] **Wasser\*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Gemüse und Pasta vollenden

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben, **Balsamicocrème** 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.



## 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



# Italian pasta bowl with buffalo mozzarella, home-made antipasti vegetables & basil pesto

Vegetarian 30 – 40 minutes • 4.621 kj/1.105 kcal • Cook Cook on days 1 – 3

4



Buffalo mozzarella



Grated hard cheese



Cherry tomatoes



Penne



Courgette



Balsamic cream



Red pointed pepper



Cashews



Basil paste



Basil



Garlic cloves

## Good to have at hand

Water\*, oil\*, pepper\*, salt\*, olive oil\*, sugar\*, balsamic vinegar\*

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray, baking paper, 1 large pot with lid, 1 small bowl, 1 hand blender, 1 sieve and 1 tall mixing bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Buffalo mozzarella <b>5</b> )	1 x 125 g	2 x 125 g
Grated hard cheese <b>5</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 375 g
Penne <b>1</b> )	1 x 250 g	1 x 500 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Balsamic cream <b>1</b> ) <b>11</b> )	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Cashews <b>7</b> )	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	1 tbsp. each
Balsamic vinegar* for step 3	1 tsp.	2 tsp.
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*, sugar*	According to taste	

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

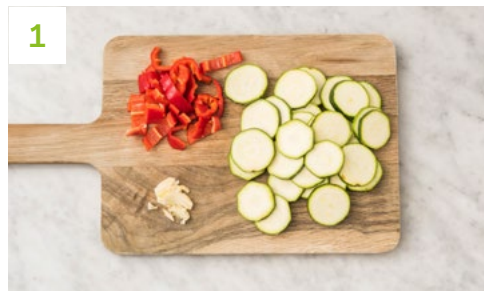
## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	936 kJ/224 kcal	4.621 kJ/1.105 kcal
Fat	12.23 g	60.36 g
– incl. saturated fats	3.51 g	17.30 g
Carbohydrate	21.52 g	106.20 g
– incl. sugar	2.61 g	12.86 g
Protein	6.67 g	32.90 g
Salt	0.252 g	1.245 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **1**) Cereals containing gluten **5**) Milk **7**) Nuts **11**) Sulphur dioxide.



## To start off

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.



## 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\***, then 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.



## Prepare tomato salad

Halve the **cherry tomatoes**.

Pluck small **basil leaves**.

Set the remaining **basil leaves** and stems aside. In a small bowl, mix the **cherry tomatoes** and small **basil leaves** with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\***, 1 tsp. [2 tsp.] **balsamic vinegar\*** and 1 pinch of **sugar\***, then leave to marinate briefly.



## 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.



## 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.



## 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**.

**Bon appetit!**

# Bol de pâtes à l'italienne avec mozzarella de bufflonne antipasti de légumes et pesto au basilic faits maison

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.621 kj/1.105 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

4



Mozzarella de bufflonne



Fromage à pâte dure râpé



Tomates cerises



Penne



Courgettes



Crème de vinaigre  
balsamique



Poivron long rouge



Noix de cajou



Pâte de basilic



Basilic



Gousse d'ail

Ingrédients à toujours avoir chez soi

eau\*, huile\*, poivre\*, sel\*, huile d'olive\*, sucre\*,  
vinaigre balsamique\*

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four, 1 papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 petit saladier, 1 mixeur, 1 passoire et 1 bol mélangeur haut.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mozzarella de bufflonne <b>5</b> )	1 x 125 g	2 x 125 g
Fromage à pâte dure râpé <b>5</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 375 g
Penne <b>1</b> )	1 x 250 g	1 x 500 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Crème de vinaigre balsamique <b>1</b>   <b>11</b> )	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Noix de cajou <b>7</b> )	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	1 cs chaque
Vinaigre balsamique* pour l'étape 3	1 cc	2 cc
Eau* pour l'étape 4	3 cs	6 cs
Huile* pour l'étape 4	3 cs	6 cs
Huile d'olive* pour l'étape 6	selon les goûts	
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours 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.

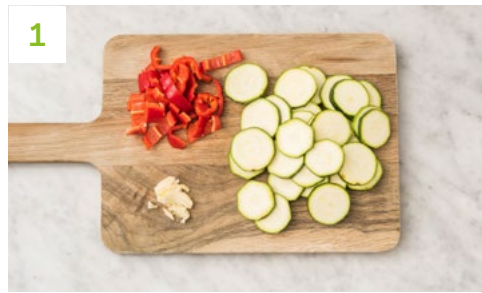
## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	936 kJ/224 kcal	4.621 kJ/1.105
Graisse	12.23 g	60.36 g
- dont acides gras saturés	3.51 g	17.30 g
Glucides	21.52 g	106.20 g
- dont sucre	2.61 g	12.86 g
Protéines	6.67 g	32.90 g
Sel	0.252 g	1.245 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 1**) céréales contenant du gluten **5**) lait **7**) fruits à coque **11**) dioxyde de soufre



## Pour commencer

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.



## 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.



## 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\***, 1 cc [2 cc] de **vinaigre balsamique\*** et 1 pincée de **sucre\*** et laisser mariner brièvement.



## 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.



## 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.



## 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