



# Klassische Penne mit Thunfisch, selbst gemachtem Pesto Rosso und Cherry-Tomaten

FAMILY  
HIGHLIGHT



Mahl Zeit zum  
Aufzählen!



Was würden wir nur machen, wenn es keine Nudeln gäbe? Sie sind allseits beliebt, unkompliziert und unglaublich vielseitig! In diesem Rezept könnt Ihr die löffelfreundlichen Penne mit einem selbstgemachtem Pesto Rosso und Thunfisch genießen. Beim Essen könnt Ihr überlegen: Wie viele verschiedene Nudelsorten kennt Ihr? Eine kleine Hilfe: Farfalle sind die Nudeln, die aussehen wie Schleifen. Lasst es Euch schmecken!

30 Minuten

Stufe 1



Penne



Knoblauchzehe



Cashewkerne



getrocknete Tomaten



Hartkäse ital. Art



Thunfisch



Cherry-Tomaten



HelloFresh Familienkoch Marco



### MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Käse** raffeln und beim Anrichten helfen.



## LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 grossen Topf**, **1 Gemüseraffel**, **1 hohes Rührgefäss**, **1 Stabmixer** und **1 Sieb**.



### 1 NUDELN KOCHEN

Erhitzt **Wasser\*** im **Wasserkocher**.

Reichlich kochendes **Wasser\*** in einen grossen Topf geben, **salzen\***, aufkochen lassen und **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.



### 4 PENNE ABGIESSEN

**Penne** nach der Garzeit in ein Sieb abgessen, wieder in den Topf geben.

★ **TIPP:** Wenn das Pesto zu fest wird, esslöffelweise Wasser dazu geben, bis eine gleichmässige Masse entstanden ist!



### 2 HARTKÄSE REIBEN

**Hartkäse** fein raffeln.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Knoblauch** abziehen.



### 5 ANRICHTEN

**Thunfisch** hinzufügen, mit **Penne** vermischen, dann vorsichtig **Pesto rosso** und **Cherry-Tomaten** unterheben.

**Thunfisch-Penne** auf tiefe Teller verteilen, restlichen **Hartkäse** drüber geben und geniessen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	1 x	4 g
Cashewkerne 7)	1 x	20 g	1 x	40 g
getrocknete Tomaten	1 x	50 g	1 x	100 g
Thunfisch 6)	1 x	155 g	2 x	155 g
Olivenöl* für Schritt 3		¾ EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	891 kJ/213 kcal	3.002 kJ/718 kcal
Fett	5 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	31 g	103 g
– davon Zucker	4 g	14 g
Eiweiss	11 g	37 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische  
7) Schalenfrüchte

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

En Guete!



# Classic penne with tuna, home-made pesto rosso and cherry tomatoes

## FAMILY HIGHLIGHT



YUMMY!



Penne



Garlic cloves



Cashews



Dried tomatoes



Hard cheese type



Tuna



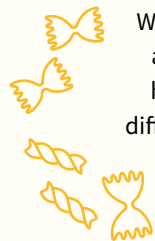
Cherry tomatoes

### Meal time for listing!



30 minutes

Level 1



What would we do without noodles? Everyone loves them and they're uncomplicated and incredibly versatile! In this recipe you can enjoy the spoon-friendly penne with home-made pesto rosso and tuna. Think about this while you're eating: How many different types of pasta do you know? A little help: Farfalle are the noodles that look like bows. Enjoy your meal!



HelloFresh family chef Marco



**TIP FOR KIDS TO JOIN IN**

If you want to involve your children in the cooking process, let them grate the cheese and help you arrange the food.



**LET'S GO**

Wash the **vegetables**.  
You will also need: **1 large pot**, **1 tall mixing bowl**, **1 hand blender** and **1 sieve**.



**1 COOK NOODLES**  
Heat **water\*** in the **kettle**.

Put plenty of boiling **water\*** into a large pot, add **salt\***, bring to the boil and cook **penne** for 7-9 min. until al dente.



**4 DRAIN PENNE**

Drain **penne** in a sieve after cooking and return it to the pot.

★ **TIP:** *If the pesto becomes too firm, add water by the spoonful until the mixture is smooth!*



**2 GRATE HARD CHEESE**  
Finely grate **hard cheese**.

Halve the **cherry tomatoes**.

Peel the **garlic**.



**5 ARRANGE**  
Add **tuna**, mix with **penne**, then carefully mix in **pesto rosso** and **cherry tomatoes**.

Apportion tuna **penne** onto deep plates, sprinkle with the rest of the **hard cheese** and enjoy.

**SERVES 2 | 4**  
**INGREDIENTS**

	2P		4P	
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Hard cheese, Italian type 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Cherry tomatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Garlic cloves	1 x	4 g	1 x	4 g
Cashews 7)	1 x	20 g	1 x	40 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Tuna 6)	1 x	155 g	2 x	155 g
Olive oil		¾ tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*	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	891 kJ/213 kcal	3.002 kJ/718 kcal
Fat	5 g	16 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	31 g	103 g
- incl. sugar	4 g	14 g
Protein	11 g	37 g
Dietary fibre	2 g	5 g
Salt	1 g	2 g

**ALLERGENS**

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 6) Fish  
7) Nuts

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

*Bon appetit!*





# Penne classiques au thon

ACCOMPAGNÉES DE PESTO ROSSO MAISON ET DE TOMATES CERISES

FACILE  
AU QUOTIDIEN



Penne



Gousse d'ail



Noix de cajou



Tomates séchées



Fromage à pâte dure italien Art



Thon



Tomates cerises

L'occasion  
de compter !



Que deviendrions-nous si les pâtes n'existaient pas ? Elles sont aimées de tous, faciles à préparer et incroyablement polyvalentes ! Dans cette recette, vous pourrez déguster des pennes, faciles à manger à la cuillère, avec du pesto rosso maison et du thon. Quand vous mangerez, vous pourrez réfléchir au nombre de pâtes différentes que vous connaissez.



Un indice : les farfalle sont les pâtes qui ressemblent à un nœud papillon. Régalez-vous !



30 minutes

Niveau 1



Chef Marco HelloFresh



### ASTUCE POUR FAIRE PARTICIPER LES ENFANTS

Si vous voulez que vos enfants vous aident à cuisiner, vous pouvez leur proposer de râper le **fromage** et de dresser les assiettes.



## C'EST PARTI

Laver les **légumes**.  
Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**,  
**1 récipient haut**, **1 mixeur** et **1 passoire**.



### 1 FAIRE CUIRE LES PÂTES

Chauffer de l'**eau\*** dans la **bouilloire**.

Mettre une grande quantité d'**eau\*** bouillante dans une grande casserole, **saler\***, porter à ébullition et y faire cuire al dente les **penne** 7 à 9 min.



### 4 ÉGOUTTER LES PENNE

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les **penne** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

★**ASTUCE:** si le pesto est trop épais, ajouter de l'eau à la cuillère qu'à obtenir un mélange homogène !



### 2 RÂPER LE FROMAGE

Râper finement le **fromage à pâte dure**.

Couper les **tomates-cerises** en deux.

Peler l'**ail**.



### 5 DRESSER

Ajouter le **thon**, mélanger aux **penne**, puis ajouter délicatement le **pesto rosso** et les **tomates cerises**.

Répartir les **penne au thon** dans des assiettes à soupe, parsemer du reste de **fromage râpé** et déguster.

## 2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Penne 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	1 x	4 g
Noix de cajou 7)	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomates séchées	1 x	50 g	1 x	100 g
Thon 6)	1 x	155 g	2 x	155 g
Huile d'olive*		¾ cs		2 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi (doubler les quantités pour 4 personnes).

🍷 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	891 kJ/213 kcal	3.002 kJ/718 kcal
Graisse	5 g	16 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	31 g	103 g
- dont sucre	4 g	14 g
Protéines	11 g	37 g
Fibres	2 g	5 g
Sel	1 g	2 g

### ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait 6) poissons  
7) fruits à coque

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## Bon appétit!