

# Penne mit Ofen-Aubergine und Oliven in selbst gemachtem Tomatenpesto mit Rucola

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 1081 kcal • Tag 5 kochen



Geschwärzte Oliven



Penne



Sonnenblumenkerne



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Rucola



Balsamicoreme



Aubergine



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



getrocknete Tomaten





# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Geschwärtzte Oliven	1 x	50 g	2 x	50 g
Penne <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	1 x	40 g
Frischecreme <b>7</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamicocreme <b>14</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Hartkäse geraspelt <b>7</b> <b>8</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
getrocknete Tomaten	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. 440 g)
Brennwert	1036 kJ/ 248 kcal	4524 kJ/ 1081 kcal
Fett	12.30 g	53.70 g
- davon ges. Fettsäuren	3.83 g	16.73 g
Kohlenhydrate	25.93 g	113.20 g
- davon Zucker	2.87 g	12.53 g
Eiweiss	7.64 g	33.35 g
Salz	0.691 g	3.017 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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



## 1 Aubergine backen

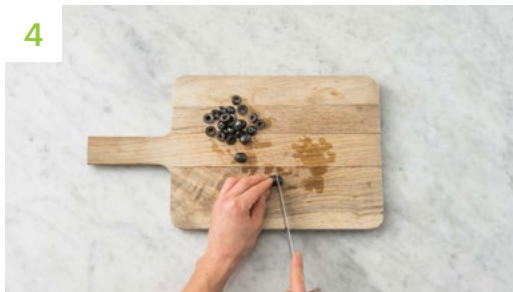
Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1 cm Halbmonde schneiden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** weich ist.

**Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## 4 Toppings vorbereiten

**Schwarze Oliven** halbieren.

1 EL [2 EL] des selbst gemachten **Tomatenpestos** beiseitestellen.



## 2 Nudeln kochen

In einem grossen Topf ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften.

Herausnehmen und beiseitestellen.

In demselben Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\***, aufkochen lassen und **Penne** darin für 10 – 11 Min. kochen, bis sie gar sind.



## 5 Nudeln fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit die Herdplatte ausschalten, 50 ml [100 ml] **Kochwasser\*** abmessen, beiseitestellen und die **Nudeln** abgiessen.

**Nudeln** zurück in den Topf auf der noch warmen Herdplatte geben, mit 50 ml [100 ml] **Kochwasser\***, restlichem **Tomatenpesto** und **Frischecreme** vermengen.

**Aubergine** aus dem Ofen nehmen und unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Pesto herstellen

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäss pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl\*** und 3 EL [6 EL] **Wasser\*** hinzufügen.

Mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Nudeln** auf Teller verteilen.

**Rucola** und **Olivenscheiben** darauf anrichten.

Mit restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamicocreme** und **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Penne with baked aubergine and olives in home-made tomato pesto with rocket

Vegetarian 25-35 minutes • 1081 kcal • Cook on day 5



Black olives



Penne



Sunflower seeds



Vegan cream cheese



Grated hard cheese



Rocket



Balsamic cream



Aubergine



Garlic clove



Grated hard cheese



Dried tomatoes





# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 hand blender and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Black olives	1 x	50 g	2 x	50 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Vegan cream cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g

\*\*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. 440 g)
Calories	1036 kJ/ 248 kcal	4524 kJ/ 1081 kcal
Fat	12.30 g	53.70 g
- incl. saturated fats	3.83 g	16.73 g
Carbohydrate	25.93 g	113.20 g
- incl. sugar	2.87 g	12.53 g
Protein	7.64 g	33.35 g
Salt	0.691 g	3.017 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:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



## Bake the aubergine

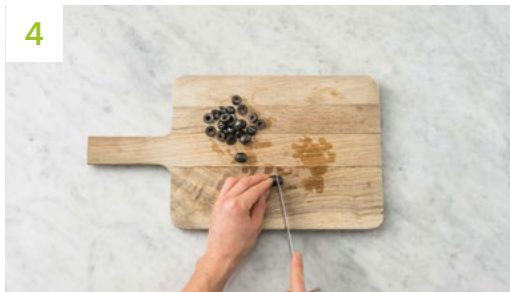
Heat plenty of water\* in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the ends off the aubergine, halve it lengthways and cut it into 1 cm half-moons.

Spread it on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and bake for 15-20 min. until the aubergine is soft.

Add the garlic to the baking tray for the last 10 min.



## Prepare the toppings

Cut the black olives in half.

Set aside 1 tbsp. [2 tbsp.] of the home-made tomato pesto.



## Cook the pasta

Toast the sunflower seeds in a large pot without fat for 1-2 min. until they release their aroma.

Remove and set aside.

Pour plenty of hot water\* into the same pot, add salt\*, bring to the boil and cook the penne in it for 10-11 min. until al dente.



## Finish the pasta

Once cooked, turn off the heat, measure out 50 ml [100 ml] cooking water\*, set aside, then drain the pasta.

Return the pasta to the pot on the still-warm stove, mix with 50 ml [100 ml] cooking water\*, the remaining tomato pesto and vegan cream cheese.

Remove the aubergine from the oven and mix it in. Season with salt\* and pepper\*.



## Make the pesto

Take the garlic out of the oven, peel it, and press it into a tall mixing bowl.

Add half of the sunflower seeds, the grated hard cheese, dried tomatoes, 4 tbsp. [8 tbsp.] olive oil\* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water\*.

Using a hand blender, purée it to a creamy pesto. Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Apportion the pasta onto plates.

Arrange the rocket and olive slices on top.

Garnish with the remaining sunflower seeds, balsamic cream and grated hard cheese.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!





# Penne aux aubergines rôties au four et aux olives avec pesto de tomates maison et roquette

Végétarien 25 – 35 minutes • 1081 kcal • Cuisiner au 5e jour



Olives noires



Penne



Graines de tournesol



Crème fraîche



Fromage à pâte dure râpé



Roquette



Crème balsamique



Aubergine



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure en flocons



Tomates séchées



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate



# C'est parti

Laver les légumes.

## Les basiques de votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Olives noires	1 x 50 g	2 x 50 g
Penne <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Crème fraîche <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14)</b>	1 x 12 g	2 x 12 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g

\*\*Tenir 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. 440 g)
Valeur calorique	1036 kJ/ 248 kcal	4524 kJ/ 1081 kcal
Lipides	12,30 g	53,70 g
- dont acides gras saturés	3,83 g	16,73 g
Glucides	25,93 g	113,20 g
- dont sucre	2,87 g	12,53 g
Protéines	7,64 g	33,35 g
Sel	0,691 g	3,017 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 :** **7)** lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



### Faire cuire les aubergines

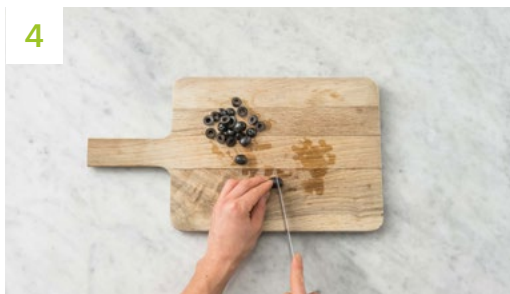
Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Retirer les extrémités de l'aubergine, puis la couper en demi-lunes d'env. 1 cm.

Étaler les morceaux d'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et enfourner env. 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.

Mettre la gousse d'ail sur la plaque de four durant 10 min.



### Préparer la garniture

Couper les olives noires en deux.

Réserver 1 cs [2 cs] du pesto de tomates maison.



### Faire cuire les pâtes

Faire griller les graines de tournesol pendant 1 à 2 min dans une grande casserole sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles dégagent un agréable parfum.

Retirer et mettre de côté.

Verser une grande quantité d'eau\* chaude dans la même casserole, saler\*, porter à ébullition et y faire cuire les penne pendant 10 à 11 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



### Préparer les pâtes

À la fin du temps de cuisson, éteindre le feu, mesurer 50 ml [100 ml] de l'eau de cuisson\*, réserver et égoutter les pâtes.

Remettre les pâtes dans la casserole qui se trouve toujours sur la plaque de cuisson encore chaude, mélanger avec 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson\*, le reste du pesto de tomates et la crème fraîche.

Retirer les morceaux d'aubergine du four, puis les incorporer. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer le pesto

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un bol mélangeur.

Ajouter la moitié des graines de tournesol, le fromage râpé, les tomates séchées, 4 cs [8 cs] d'huile d'olive\* et 3 cs [6 cs] d'eau\*.

À l'aide d'un mixeur, réduire en purée afin d'obtenir un pesto crémeux. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Servir les pâtes dans les assiettes.

Ajouter la roquette et les olives.

Garnir avec les graines de tournesol restantes, la crème balsamique et le fromage à pâte dure en flocons.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

