



Trofie-Pasta mit rotem Pesto, frischem Basilikum und Parmesan

■ Kennst Du schon „Trofie-Pasta“? In Italien ist sie die klassische Pasta überhaupt, die man mit Pesto genießt. Unser Pesto aus eingelegten Tomaten ist somit genau das Richtige und bestreut mit Basilikum und Parmesan ein echter Genuss. Lass es Dir schmecken!

25 min.

Stufe 1

veggie



Trofie-Pasta



getrocknete Tomaten



Basilikum



Parmesan



Pinienkerne



Frühlingszwiebel





Zutaten in Deiner Box* 2 Personen 4 Personen

Trofie-Pasta (1)	250 g	500 g
getrocknete Tomaten	100 g	200 g
Basilikum	10 g	20 g
Parmesan (7)	20 g	40 g
Pinienkerne (15)	1 Tüte	1 Tüte
Frühlingszwiebel	1	2

* Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest welche **Zutaten** Bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter **Unsere Lieferanten**.

(1) Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, grosser Topf, hohes Rührgefäss, Pürierstab, Gemüseraffel, Sieb

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte	Energie	Fett	ges. Fettsäuren	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Zucker	Eiweiss	Salz
Portion	651 kcal/2727 KJ	16 g	7 mg	100 g	8 g	11 g	22 g	6 g
100 g	109 kcal/454 KJ	3 g	1 mg	17 g	1,3 g	2 g	4 g	1 g

Schon gewusst...

Pinienkerne sind immer Bio, weil sie nur in wild wachsenden Pinien vorkommen und von Hand geerntet werden müssen.



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.



1 Kochendes Wasser in einen grossen Topf geben, kräftig salzen und aufkochen lassen. **Trofie-Pasta** darin nach Packungsangabe garen, bis sie bissfest ist.



2 Währenddessen: Blätter des **Basilikums** abzupfen und hacken (**Stängel** nicht wegwerfen, werden im **Pesto** verwendet).

3 In einem hohen Rührgefäss **getrocknete Tomaten** mitsamt **Öl**, **Pinienkerne**, **Basilikumstängel** und 1 EL **Olivenöl** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.



4 **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Parmesan** raffeln.

5 **Pasta** nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen. Gleich zurück in den Topf geben, mit **Pesto** und **Frühlingszwiebelringen** gut vermischen.

6 **Trofie-Pesto-Pasta** auf Teller verteilen, mit **Basilikum** und **Parmesan** bestreuen und geniessen.



TIPP: Für Unterwegs-Esser ist dieses Gericht übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag geniessen.

