

# Käsiger Nudelauflauf mit bunten Kirschtomaten

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Family Klimaheld 40 – 50 Minuten • 1153 kcal • Tag 5 kochen

24



Schnittlauch



Knoblauchzehe



bunte Kirschtomaten



getrocknete Tomaten



mittelscharfer Senf



Frischcreme



geriebener Junger Gouda



Penne



Sonnenblumenkerne



geriebener Hartkäse





# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
bunte Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
geriebener Junger Gouda <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 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. 400 g)
Brennwert	1263 kJ/302 kcal	4825 kJ/1153 kcal
Fett	16,47 g	62,91 g
– davon ges. Fettsäuren	9,75 g	37,25 g
Kohlenhydrate	28,61 g	109,29 g
– davon Zucker	3,09 g	11,82 g
Eiweiß	9,05 g	34,57 g
Salz	0,770 g	2,940 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 **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien



## Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf die **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe für etwa 1 Min. rösten, bis sie duften. Dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

In den Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.



## Für den Auflauf

**Penne** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** auffangen. **Penne** gleich zurück in den Topf geben.

Aufgefangenes **Kochwasser** nach und nach zu der **Frischecreme-Mischung** zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

**Kirschtomatenhälften**, **getrocknete Tomaten** und **Frischecreme-Mischung** zu den **Penne** in den Topf geben und gut mischen.



## In der Zwischenzeit

**Knoblauch** abziehen und fein würfeln.

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

Bunte **Kirschtomaten** halbieren.

**Getrocknete Tomaten** grob zerkleinern.



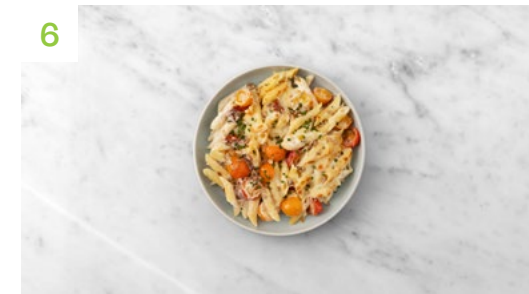
## Auflauf backen

**Penne-Tomaten-Mischung** in eine mit etwas **Butter\*** eingefettete Auflaufform umfüllen, mit **Hartkäse** und **Gouda** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. gratinieren.



## Für die Frischecreme

In einer kleinen Schüssel **Frischecreme**, **Knoblauch**, **Senf** und **Schnittlauchröllchen** (ein wenig für die Dekoration beiseitelegen) mischen und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Penne-Auflauf** auf Teller verteilen, mit restlichem **Schnittlauch** und gerösteten **Sonnenblumenkernen** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

