

Farfalle Caprese mit Büffelmozzarella

Zucchini, Kirschtomaten und Basilikum

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 3378 kJ/807 kcal • Tag 5 kochen

7



Farfalle



Knoblauchzehe



Zucchini



Friskäse



Tomatenpesto



Basilikum



Büffelmozzarella



Gemüsebrühe



Kirschtomaten



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne mit Deckel,
1 hohes Rührgefäß und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Farfalle 15)	270 g	360 g	500 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Zucchini ES NL	1	2	2
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Büffelmozzarella 7)	1	1,5**	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 400 g)
Brennwert	852 kJ/204 kcal	3378 kJ/807 kcal
Fett	5,60 g	22,19 g
– davon ges. Fettsäuren	2,78 g	11,03 g
Kohlenhydrate	25,89 g	102,64 g
– davon Zucker	2,91 g	11,54 g
Eiweiß	6,32 g	25,06 g
Salz	0,718 g	2,846 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) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien NL: Niederlande



Vorbereitung

Einen großen Topf mit dem heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Farfalle darin ca. 12 Min. (oder nach eigenem Geschmack) bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



Zutaten anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zucchinihalbmonde, gewürfelten **Knoblauch** 3 – 4 Min. anbraten.

Hitze reduzieren, **Pfanneninhalt** mit **Frischkäse-Mischung** ablöschen und kurz vermengen.



In der Zwischenzeit

Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Basilikumblätter abzupfen.

Ein paar Blätter zur Dekoration beiseitelegen und den Rest fein hacken.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.



Pasta vollenden

Währenddessen **Büffelmozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen.

Pasta und **Kirschtomaten** in die Pfanne zum **Gemüse** mit der **Soße** geben und vermengen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pfanneninhalt mit **Mozzarellastücken** toppen, Deckel aufsetzen und 1 – 2 Min. erhitzen, bis der **Käse** zerlaufen ist.



Für den Frischkäse

In einem hohen Rührgefäß **Frischkäse**, **Tomatenpesto**, **Gemüsebrühe** und **Basilikum** mischen und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf Teller verteilen, mit restlichem **Basilikum** 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>

