

Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella selbst gemachtem Antipasti-Gemüse und Basilikumpesto

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4455 kJ/1065 kcal • Tag 5 kochen

6



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Kirschtomaten



Penne



Zucchini



Balsamico-Crème



rote Spitzpaprika



Cashewkerne



Basilikumpaste



Basilikum



Knoblauchzehe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Büffelmozzarella 7)	1	1,5**	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini ES NL	1	1	2
Balsamico-Crème 14)	12 g	12 g	24 g
rote Spitzpaprika ES	1	2	2
Cashewkerne 25)	10 g	20 g	20 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Wasser*, Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Weißweinessig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 500 g)
Brennwert	892 kJ/213 kcal	4455 kJ/1065 kcal
Fett	10,58 g	52,87 g
– davon ges. Fettsäuren	3,39 g	16,94 g
Kohlenhydrate	22,07 g	110,24 g
– davon Zucker	2,63 g	13,13 g
Eiweiß	7,10 g	35,44 g
Salz	0,236 g	1,181 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 **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



Gemüse backen

Zucchinischeiben, **Paprikastreifen** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. backen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin je nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.



Tomatensalat zubereiten

Kirschtomaten halbieren.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen. Restliche **Basilikumblätter** und **-stiele** beiseitestellen.

In einer kleinen Schüssel **Kirschtomaten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen und kurz marinieren lassen.



Für das Pesto

Knoblauch aus dem **Ofengemüse** entfernen und abziehen.

In einem hohen Rührgefäß

Cashewkerne, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und **-blätter**, **Basilikumpaste**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** und, und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse und Pasta vollenden

Gebackenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben, **Balsamico-Crème** unterrühren.

Penne nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Hälfte des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.



Anrichten

Penne auf tiefe Teller verteilen. **Antipasti-Gemüse** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

Mozzarella halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der Bowl setzen.

Mozzarella mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pasta Bowl mit restlichem **Pesto** genießen.

Guten Appetit!