

Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

selbst gemachtem Antipasti-Gemüse und Basilikumpesto

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix hilft • 1093 kcal • Tag 5 kochen

17



Penne



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Tomate



Zucchini



rote Spitzpaprika



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Zucker*, Essig*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne (15)	270 g	360 g	500 g
Büffelmozzarella (7)	1	1,5**	2
geriebener Hartkäse (7) (8)	20 g	20 g	40 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Zucchini NL ES MA	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 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. 540 g)
Brennwert	845 kJ/202 kcal	4573 kJ/1093 kcal
Fett	10,29 g	55,65 g
– davon ges. Fettsäuren	3,13 g	16,92 g
Kohlenhydrate	20,09 g	108,69 g
– davon Zucker	2,74 g	14,80 g
Eiweiß	6,78 g	36,66 g
Salz	0,218 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 (15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Gemüse schneiden

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

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.

Zuchinischeiben und **Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



Gemüse backen

Gemüse mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und das **Gemüse** 10 – 15 Min. backen.

Knoblauch und **Sonnenblumenkerne** mit auf das Backblech geben und für 5 Min. rösten.

Währenddessen in einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, zum Kochen bringen und mit dem Rezept fortfahren.



Für den Tomatensalat

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

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

In einer kleinen Schüssel **Tomatenspalten** 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.

Penne ins kochende **Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest garen.



Für das Pesto

Knoblauch abziehen.

Basilikum mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Hartkäse**, **Knoblauch** und **Sonnenblumenkerne** zugeben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Basilikumpaste**, 30 g [45 g | 60 g] **Öl***, 30 g [45 g | 60 g] **Wasser*** **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** zu einem **Pesto** verrühren.



Fertigstellen

Gebackenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** unterrühren.

Penne nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Die Hälfte des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.



Anrichten

Penne auf tiefe Teller verteilen. **Antipasti-Gemüse** und **Tomatensalat** dazu anrichten. **Büffelmozzarella** halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der Bowl setzen. **Büffelmozzarella** mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Pasta-Bowl** mit restlichem **Pesto** 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>

