



Klassische Penne mit Thunfisch, selbst gemachtem Pesto rosso und Kirschtomaten

FAMILY
HIGHLIGHT



Penne



Knoblauchzehe



Cashewkerne



getrocknete Tomaten



Hartkäse ital. Art

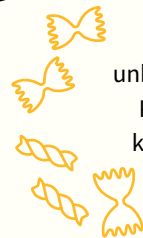


Thunfisch



Kirschtomaten

Mahl Zeit zum
Aufzählen!



Was würden wir nur machen, wenn es keine Nudeln gäbe? Sie sind allseits beliebt, unkompliziert und unglaublich vielseitig! In diesem Rezept könnt Ihr die löffelfreundlichen Penne mit einem selbst gemachtem Pesto rosso und Thunfisch genießen. Beim Essen könnt Ihr überlegen: Wie viele Nudelsorten kennt Ihr? Eine kleine Hilfe: Farfalle sind die Nudeln, die aussehen wie Schleifen. Lasst es Euch schmecken!

15 [15|15] Min.

25 [25|25] Min.

Stufe 1

Thermomix hilft

thermomix



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Anrichten helfen.



3 PENNE KOCHEN

Penne ins kochende **Wasser*** geben und darin 7 – 9 Min. bissfest garen. **Penne** nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **2 kleine Schüsseln** und **1 großen Topf**.



1 WASSER KOCHEN

In einen großen Topf auf dem Herd reichlich **Wasser*** geben, **salzen*** und zum Kochen bringen.



2 FÜR DAS PESTO ROSSO

Hartkäse halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen, mit den **Cashewkernen** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.



4 PESTO VOLLENDEN

Getrocknete Tomaten, **Olivenöl*** und **Flüssigkeit vom Thunfisch** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und dabei prüfen, ob die Konsistenz cremig ist.

Mit etwas **Salz*** (Vorsicht: Die **getrockneten Tomaten** sind schon salzig!), **Pfeffer*** und **Zucker*** würzen und eventuell noch etwas **Wasser*** zugeben. **10 Sek./Stufe 5** vermengen und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



5 TOMATEN UND THUNFISCH

Kirschtomaten halbieren und **Thunfisch** mit der Gabel ein wenig auflockern. **Thunfisch** zu den gekochten **Penne** hinzufügen und vermischen. Dann vorsichtig **Pesto rosso** und **Kirschtomaten** unterheben. **Thunfisch-Penne** auf tiefe Teller verteilen, restlichen **Hartkäse** darübergeben und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	30 g	40 g
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	40 g
Penne 1)	250 g	375 g	500 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Thunfisch 6)	120 g	180 g	240 g
Kirschtomaten ES	200 g	300 g	400 g
Olivenöl* für Schritt 4	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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 100 g	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	891 kJ/213 kcal	3.002 kJ/718 kcal
Fett	5 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	31 g	103 g
– davon Zucker	4 g	14 g
Eiweiß	11 g	37 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische
 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 030 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!