

# Mediterraner Nudelsalat mit Grillkäse

## Ofenzucchini, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 1096 kcal • Tag 3 kochen

6



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Penne



Zucchini



Tomate



Petersilie glatt



Zitronenthymian



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Mayonnaise



Zitrone, gewachst



Joghurt



Babyspinat



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

**thermomix**

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	200 g	300 g**	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Penne <b>15</b>	270 g	360 g	500 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Petersilie glatt/ Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES</b> <b>  AR</b>	1	1	2
Joghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Öl*, Wasser*	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. 590 g)
Brennwert	775 kJ/185 kcal	4584 kJ/ 1096 kcal
Fett	8,84 g	52,29 g
– davon ges. Fettsäuren	3,47 g	20,52 g
Kohlenhydrate	18,37 g	108,66 g
– davon Zucker	2,59 g	15,30 g
Eiweiß	7,31 g	43,25 g
Salz	0,549 g	3,246 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 1 Gemüse backen

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

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Zucchini** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gemüse** auf der mittleren Schiene des Backofens für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 Grillkäse backen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

Währenddessen Blätter vom **Zitronenthymian** abzupfen und grob hacken.

**Grillkäse** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Zitronenthymian** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** vermischen.

**Grillkäse** neben den **Zucchini** auf dem Backblech verteilen und für ca. 10 Min. mitbacken, bis der **Grillkäse** goldbraun ist.



## 3 Penne kochen

**Penne** ins kochende **Wasser** geben und 7 – 9 Min. bissfest garen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und mit etwas kaltem **Wasser** abschrecken.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und die Schale fein abreiben.

**Zitrone** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.



## 4 Dressing zubereiten

**Petersilie** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Joghurt**, **Basilikumpaste**, **Mayonnaise**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 5 Kleinigkeiten

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

**Penne** in die große Schüssel aus Schritt 2 geben und mit der Hälfte des **Dressings** und mit dem **Babyspinat** vermengen.



## 6 Anrichten

**Pastasalat** mit **Zitronenabrieb**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

**Ofengemüse** und **Tomatenspalten** dazu anrichten und mit **Grillkäsewürfeln** und restlicher **Petersilie** toppen.

Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenspalten** 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>

