

Mediterraner Nudelsalat mit Halloumi

Ofenzucchini, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4923 kJ/1177 kcal • Tag 5 kochen

7



Halloumi



Knoblauchzehe



Penne



Zucchini



Tomate (Roma)



Oregano



Petersilie



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Mayonnaise



Zitrone, gewachst



Joghurt



Babyspinat



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

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Penne 1)	270 g	360 g	500 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Mayonnaise 2) 4)	34 ml	51 ml	68 ml
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	2
Joghurt 5)	75 g**	100 g	150 g
Babyspinat	75 g	75 g	100 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. 610 g)
Brennwert	804 kJ/192 kcal	4923 kJ/1177 kcal
Fett	9,61 g	58,86 g
– davon ges. Fettsäuren	3,17 g	19,44 g
Kohlenhydrate	17,92 g	109,73 g
– davon Zucker	2,62 g	16,05 g
Eiweiß	7,78 g	47,63 g
Salz	0,575 g	3,522 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: 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 2) Eier oder Eierzeugnisse 4) Senf oder Senfzeugnisse 5) Milch oder Mischzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland UY: Uruguay RS: Südafrika

ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei NL: Niederlande

MA: Marokko EG: Ägypten



Gemüse backen

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*** vermengen.

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



Tomaten zubereiten

Zitrone heiß abwaschen und Schale der **Zitrone** fein abreiben. **Zitrone** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden und in einer kleinen Schüssel mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



Halloumi backen

Blätter vom **Oregano** abzupfen und grob hacken.

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

Halloumi in den letzten 10 Min. der Gemüse-Backzeit mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Halloumi** goldbraun ist.



Dressing zubereiten

Knoblauch abziehen.

Petersilie fein hacken.

Joghurt in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, **Basilikumpaste**, **Mayonnaise**, die Hälfte der **Petersilie** und **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zugeben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Penne kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Penne darin 7 – 9 Min. bissfest garen.

Anschließend in ein Sieb gießen und ein wenig mit kaltem Wasser abschrecken.



Anrichten

In die große Schüssel aus Schritt 2 **Penne** mit der Hälfte des **Dressings**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zitronenabrieb** und **Babyspinat** vermengen.

Pastasalat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Ofengemüse und **Tomatensalat** dazu anrichten und mit **Halloumiwürfeln** und restlicher **Petersilie** toppen. Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!