







Mediterraner Nudelsalat mit Halloumi

Ofenzucchini, Spinat und Basilikumdressing

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



-  Halloumi
-  Knoblauchzehe
-  Penne
-  Zucchini
-  Tomate (Roma)
-  Oregano
-  Petersilie
-  rote Zwiebel
-  Basilikumpaste
-  Mayonnaise
-  Zitrone, gewachst
-  Joghurt
-  Babyspinat



Natürlicher Geschmack

- 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

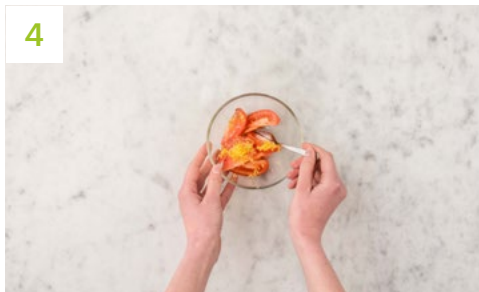


Gemüse backen

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.

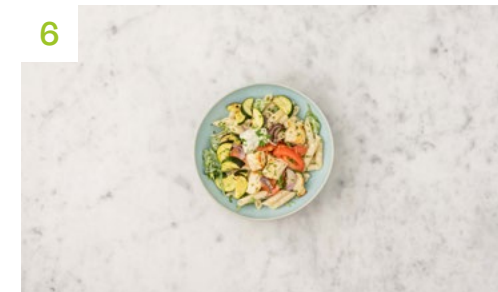


Penne kochen

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!