Mediterraner Nudelsalat mit Halloumi

Ofenzucchini, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch Thermomix hilft • 1177 kcal • Tag 5 kochen

7

Halloumi

Knoblauchzehe

Penne

Zucchini

Tomate (Roma)

Oregano

Petersilie

rote Zwiebel

Basilikumpaste

Mayonnaise

Zitrone, gewachst

Joghurt

Babyspinat

thermomix

25. [25. | 35.] Min. 35. [35. | 40.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

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

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel und 3 kleine Schüsseln

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 Micherzeugnisse (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

2022-W08

1

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

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

2

Halloumi backen

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

Währenddessen 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** neben den **Zucchinischeiben** auf dem Backblech verteilen und für ca. 10 Min. mitbacken, bis der **Halloumi** 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

Salate zubereiten

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.

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

6

Anrichten

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!