

Mittelmeer One Pot Penne mit Hirtenkäse & Spinat

frischer Kräuter-Tomaten-Soße & kernigem Topping

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 806 kcal • Tag 3 kochen

29



Penne



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



stückige Tomaten



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Gemüsebrühe



Hirtenkäse



Babyspinat



Sonnenblumenkerne



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

Gut im Haus zu haben

Oliveneröl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Olivenöl*, Wasser*, Zucker*	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. 720 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	3373 kJ/806 kcal
Fett	2,50 g	18,02 g
– davon ges. Fettsäuren	0,76 g	5,45 g
Kohlenhydrate	16,71 g	120,21 g
– davon Zucker	3,03 g	21,81 g
Eiweiß	4,96 g	35,67 g
Salz	0,466 g	3,356 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) **10** Sellerie **15** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Zwiebeln schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel vierteln, abziehen und in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein würfeln.



Sonnenblumenkerne rösten

Sonnenblumenkerne in einem großen Topf 1 – 2 Min. anrösten, dann herausnehmen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

Tomatenmark unterrühren und 30 Sek. mitrösten.



Pasta kochen

Stückige Tomaten, Penne, Gemüsebrühpulver, „Hello Buon Appetito“ und 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** unterrühren.

Mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** würzen und alles abgedeckt 16 – 18 Min. kochen lassen, bis die **Pasta** gar ist. Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst kleben die **Penne** am Topfboden fest.

Tipp: Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr Wasser dazu.



Währenddessen

Basilikumblätter abzupfen und in Streifen schneiden.

Oreganoblätter abzupfen und fein hacken.

Babyspinat grob hacken.

Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden.



Pasta fertigstellen

Wenn die **Penne** gar sind, **Babyspinat**, die Hälfte vom **Hirtenkäse** und etwas gehackten **Oregano** nach Geschmack unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, mit restlichem **Hirtenkäse, Basilikum** und gerösteten **Sonnenblumenkernen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

