

# 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

Olivener Öl\*, 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 <b>15</b> )	270 g	360 g	500 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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 <b>10</b> )	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse <b>7</b> )	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!

