

# Penne mit selbst gemachtem Tomatenpesto

## Ofen-Aubergine, Oliven und Rucola

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 4660 kJ/1114 kcal • Tag 5 kochen

17



Oliven, schwarz ohne Stein



Penne



Sonnenblumenkerne



Frischkäse



geriebener Hartkäse



Rucola



Balsamico-Crème



Aubergine



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



getrocknete Tomaten



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse 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, 1 hohes Rührgefäß, 1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Oliven, schwarz ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Frischkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	12 g	24 g
Aubergine <b>NL   ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Öl*, Olivenöl*	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. 440 g)
Brennwert	1068 kJ/255 kcal	4660 kJ/1114 kcal
Fett	13,10 g	57,20 g
– davon ges. Fettsäuren	4,12 g	17,98 g
Kohlenhydrate	25,91 g	113,10 g
– davon Zucker	2,96 g	12,93 g
Eiweiß	7,81 g	34,10 g
Salz	0,710 g	3,098 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) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



## Aubergine backen

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** weich ist.

**Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## Toppings vorbereiten

**Schwarze Oliven** halbieren.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] des selbst gemachten **Tomatenpestos** beiseitestellen.



## Nudeln kochen

In einem großen Topf ohne Zugabe von Öl die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie duften.

Herausnehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, aufkochen lassen und **Penne** darin für 10 – 11 Min. kochen, bis sie gar sind.



## Nudeln fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit die Herdplatte ausschalten, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** abmessen, beiseitestellen und die **Nudeln** abgießen.

**Nudeln** zurück in den Topf auf der noch warmen Herdplatte geben, mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser**, restlichem **Tomatenpesto** und **Frischkäse** vermengen.

**Aubergine** aus dem Ofen nehmen und unterheben.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pesto herstellen

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, geriebenen **Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl\*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser\*** hinzufügen.

Mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Nudeln** auf Teller verteilen.

**Rucola** und **Olivenscheiben** darauf anrichten.

Mit restlichem **Tomatenpesto**, restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamico-Crème** und **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

