












Penne mit selbst gemachtem Tomatenpesto

Ofen-Aubergine, Oliven und Rucola

Vegetarisch Thermomix kocht • 1114 kcal • Tag 5 kochen

17



-  Oliven, schwarz ohne Stein
-  Penne
-  Sonnenblumenkerne
-  Frischkäse
-  geriebener Hartkäse
-  Rucola
-  Balsamico-Crème
-  Aubergine
-  Knoblauchzehe
-  Hartkäse geraspelt
-  getrocknete Tomaten



thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 kleine Schüssel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Oliven, schwarz ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	12 g	24 g
Aubergine NL ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Wasser*, 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)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

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



Rösten

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

Herausnehmen und beiseitestellen.



Für das Pesto

Knoblauch abziehen.

Knoblauch und **geriebenen Hartkäse** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **getrocknete Tomaten**, 40 g [60 g | 80 g] **Olivenöl***, 30 g [40 g | 60 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

Mit dem Spatel nach unten schieben und noch mal **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern.

Pesto in eine kleine Schüssel umfüllen.



Dampfgaren

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

Aubergine-Halbmonde gleichmäßig im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen, Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Pasta kochen

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

Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **schwarze Oliven** halbieren und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des selbst gemachten **Tomatenpestos** in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



Fertigstellen

Nach der Garzeit den Varoma abnehmen.

50 g [75 g | 100 g] **Garflüssigkeit***, restliches **Tomatenpesto** und **Frischkäse** zur **Pasta** in den Topf geben und alles vorsichtig vermengen.

Auberginen zugeben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen.

Rucola und **Oliven** 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>

