



# PENNE MIT SCHINKENSPECK UND FETA,

dazu Zucchinistreifen und Babyspinat



## HELLO FETA

Da steckt Griechenland drin! Der leckere weiße Salzlakenkäse besteht aus Schaf- oder Ziegenmilch und darf nach EU-Verordnung ausschließlich in Griechenland hergestellt werden.



Penne



gelbe Zucchini



Schinkenspeck



Knoblauchzehe



Zucchini



Feta



Zitrone



Babyspinat



rote Zwiebel

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Dieses Gericht ist ein echtes High-Speed-Gericht und gleichzeitig superlecker! Rauchiger Schinkenspeck, Zucchini, Babyspinat und die feine Säure der Zitrone zaubern Dir ein Lächeln ins Gesicht. So kannst Du zufrieden auf die Couch sinken. Guten Appetit bei diesem **protein-** und **ballaststoffreichen** Gericht.



Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf** (mit **Deckel**), ein **Sieb** und **1 große Pfanne**.



## 1 PENNE GAREN

In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



## 2 IN DER ZWISCHENZEIT

**Zucchini** längs halbieren und mit einem Gemüseschäler längs in dünne Streifen schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und halbieren. **Zwiebelhälften** in 1 cm breite Spalten schneiden. **Schinkenspeck** klein schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen.



## 3 GEMÜSE UND SPECK ANBRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, zerkleinerten **Schinkenspeck** und **Zwiebelspalten** darin unter Wenden 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. **Knoblauch** dazupressen. **Zucchini**streifen und ½ EL [1 EL] **Butter** zufügen und alles 3 – 4 Min. weiterbraten, bis die **Zucchini**streifen schön weich sind.



## 4 BABYSPINAT ZUGEBEN

Den **Pfanneninhalt** zur **Penne** in den Topf geben. **Babyspinat** und 1 TL [1EL] **Zitronensaft** unterheben. Wenn der **Spinat** etwas zusammengefallen ist, ist das Gericht fertig.



## 5 PENNE ABSCHMECKEN

**Feta** mit den Händen über die **Penne** bröseln, unterheben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Penne** mit **Schinkenspeck** und **Feta** auf tiefe Teller verteilen und genießen.

# Guten Appetit!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Penne 1)	250 g	500 g
Zucchini DE	1	2
gelbe Zucchini BE	1	2
rote Zwiebel EG	1	2
Schinkenspeck	100 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Zitrone ES	½ ☞	1
Babyspinat	100 g	200 g
Feta 7)	62,5 g ☞	125 g

Butter\* 7), Salz\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	638 kJ/152 kcal	3605 kJ/856 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	18 g	100 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	8 g	45 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	5 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, EG: Ägypten,

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at