



PENNE MIT SCHINKENSPECK UND FETA,

dazu Zucchini 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 [30] min.

30 [35] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

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.

thermomix

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, eine **Zitronenpresse** und **1 großen Topf** (mit **Deckel**).



1 VORBEREITUNG

Gelbe Zucchini in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Zitrone** halbieren und den **Saft** auspressen.



2 PENNE GAREN

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



3 GEMÜSE UND SPECK DÜNSTEN

Schinkenspeck in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g] **Öl** und **Schinkenspeckstreifen** zugeben und **4 Min. [5 Min.]/120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.



4 ZUCCHINI GAREN

Zerkleinerte **Zucchini**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** sowie 5 g [10 g] **Zitronensaft** zugeben und **5 Min. [6 Min.]/100 °C/↻/Stufe 1** garen.



5 BABYSPINAT ZUGEBEN

Zucchini-Speck-Mischung zur **Penne** in den Topf geben. **Babyspinat** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** portionsweise unterheben. Wenn der **Spinat** etwas zusammengefallen ist, ist das Gericht fertig.



6 ANRICHTEN

Zucchini-Schinkenspeck-Pasta auf tiefe Teller verteilen. **Feta** mit den Händen darüberbröseln und genießen.

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

Salz*, Öl*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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

guten Appetit!