



Leichter kochen,
besser essen!



7
KW24
2016



HelloFresh.de_kundenservice@hellofresh.de

Sommerlicher Erdbeer-Rucola-Nudelsalat mit Feta und Balsamico-Creme-Dressing

Erdbeeren sind köstlicher Bestandteil eines jeden Sommers. Sie liefern viele Vitamine und Mineralstoffe und sind so zur Unterstützung Deiner Gesundheit ganz wunderbar geeignet. Als süße, saftige, rote Frucht bilden sie die perfekte Ergänzung zum würzigen, grünen Rucola. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Penne



Erdbeeren



Rucola



Feta



Balsamico-Creme



Frühlingszwiebel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Penne 1)	250 g	500 g
Rucola	75 g	150 g
Frühlingszwiebel	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Erdbeeren	150 g	300 g
Balsamico-Creme 12)	12 ml	24 ml

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
12) Schwefeldioxid und Sulfit

Nährwerte pro Person

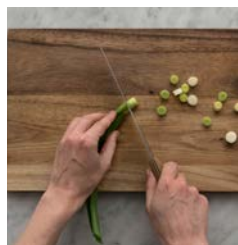
Kalorien: 734 kcal
Kohlenhydrate: 100 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb (2), große Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasser im Wasserkocher erhitzen. **Obst** und **Gemüse** waschen und putzen.

1 Kochendes Wasser in einem großen Topf erhitzen, **salzen** und **Penne** darin 8 – 10 Min. bissfest garen, dann in ein Sieb abgießen und ein wenig abkühlen lassen.

2 **Rucola** in einem zweiten Sieb abtropfen lassen. **Frühlingszwiebel** in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden. **Feta** würfeln, **Erdbeeren** vierteln.



3 In einer großen Schüssel **Balsamico-Creme**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren, mit **Rucola**, **Frühlingszwiebelringen** und **Fetawürfeln** vermengen.

4 **Penne** unter die **Salatzutaten** geben, dann **Erdbeeren** vorsichtig unterheben.



5 **Sommersalat** auf Tellern verteilen und noch lauwarm in der Sonne genießen!

Tip: Für Unterwegs-Esser ist dieser Salat übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen.

