

Hello
FRESH

Leichter kochen,
besser essen!



3
KW40
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Trofie-Pasta mit rotem Pesto, frischem Basilikum und Parmesan

■ Kennst Du schon „Trofie-Pasta“? In Italien ist sie die klassische Pasta überhaupt, die man mit Pesto genießt. Unser Pesto aus eingelegten Tomaten ist somit genau das Richtige und bestreut mit Basilikum und Parmesan ein echter Genuss. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1

schnell, vegetarisch



Trofie-Pasta



getrocknete Tomaten



Basilikum



Parmesan



Pinienkerne



Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Trofie-Pasta 1)	500 g	1000 g
Basilikum	10 g	20 g
getrocknete Tomaten	100 g	200 g
Pinienkerne 15)	5 g	10 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Parmesan 7)	20 g	40 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 787 kcal

Kohlenhydrate: 155 g

Fett: 17 g, Eiweiß: 24 g

Ballaststoffe: 0 g

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

Salz, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Gemüseribe, Sieb



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Kochendes Wasser in einen großen Topf geben, kräftig **salzen** und aufkochen lassen. **Trofie-Pasta** darin 7 – 9 Min. garen, bis sie bissfest ist.

2 Währenddessen: Blätter des **Basilikums** abzupfen und hacken (Stängel nicht wegwerfen, werden im Pesto verwendet).

3 In einem hohen Rührgefäß **getrocknete Tomaten** mitsamt **Öl**, **Pinienkerne**, **Basilikumstängeln** und 1 EL **Olivenöl** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten.

4 **Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. **Parmesan** reiben.

5 **Pasta** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen. Gleich zurück in den Topf geben, mit **Pesto** und **Frühlingszwiebelringen** gut vermischen.

6 **Trofie-Pesto-Pasta** auf Teller verteilen, mit **Basilikum** und **Parmesan** bestreuen und genießen.

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

