

Hello
FRESH

Leichter kochen,
besser essen!



7
KW32
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Veg´n´ Cheese: Penne-Gemüse-Auflauf mit Bimi und cremigem Avodacomus

■ Kennst Du Bimi schon? Dieses leckere Gemüse macht unseren Penne-Gemüse-Auflauf zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis. Abgerundet wird das Ganze durch ein würzig-cremiges Avodacomus. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 2



Penne



Mais



Tomaten



Bimi



Avocado



Frühlingszwiebel



rote Chili



Sauerrahm



Knoblauch



Gratin-Käse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Penne 1)	200 g ⊕	400 g ⊕
Tomaten	2	4
rote Chili	½ ⊕	1
Frühlingszwiebel	1	2
Mais	1 Dose	2 Dosen
Knoblauch	½ ⊕	¼ ⊕
Avocado	1	2
Sauerrahm 7)	75 g ⊕	150 g ⊕
Bimi	100 g	200 g
Gratin-Käse 7)	100 g	200 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 795 kcal
 Kohlenhydrate: 95 g
 Fett: 28 g, Eiweiß: 35 g
 Ballaststoffe: 13 g

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

Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, großer Topf, Sieb, kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Auflaufform

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 In einen großen Topf ausreichend kochendes Wasser füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Penne** hineingeben und ca. 7 Min. bissfest garen.

2 Währenddessen: **Tomaten** würfeln, **Chili** halbieren und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden (Achtung: Scharf!). **Frühlingszwiebel** in Ringe schneiden. **Mais** in ein Sieb abgießen. **Knoblauch** abziehen.

3 **Avocado** halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. **Sauerrahm** zufügen und **Knoblauch** dazupressen. Alles gut vermischen und kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4 **Bimi** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer leicht gefetteten Auflaufform **Penne**, **Tomatenwürfel**, **Frühlingszwiebelringe**, **Bimi**, **Chiliringe** und **Mais** mischen. **Avocadomus** und etwa ⅓ des **Gratin-Käses** untermischen.

5 Restlichen **Käse** darüber verteilen. Dann **Auflauf** auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. überbacken.

6 Nach der Backzeit **Penne-Gemüse-Auflauf** aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Auf Teller verteilen und genießen.

