



# VOLLKORN-PENNE MIT TOMATENSOSSE

dazu Zucchini, Oliven und getrocknete Tomaten

FIT&FUN



Vollkorn-Penne



Zucchini



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven



Basilikum



Knoblauch



geraspelter Hartkäse



Tomate



rote Chilischote



Semmelbrösel

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie



Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. um Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** mit **Deckel**, **1 Pürierstab**, **1 Sieb** und **1 hohes Rührgefäß**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Knoblauch** abziehen.

**Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** (**Achtung: scharf!**) in Streifen schneiden.

**Getrocknete Tomaten** und **Oliven** grob hacken.

**Tomaten** vierteln und Kerngehäuse entfernen, aber aufbewahren. **Tomatenfruchtfleisch** in 1 cm feine Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 2 cm große Würfel schneiden.



## 2 SOSSE PÜRIEREN

**Tomatenkerngehäuse**, **Chilistreifen** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**), **Hälfte** des **Knoblauchs** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** mixen. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 PASTA KOCHEN

In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser geben, **salzen\***, aufkochen lassen. Anschließend **Pasta** ins kochende **Wasser** geben und für ca. 10 – 11 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** in ein Sieb abgießen.



## 4 BRÖSEL ZUBEREITEN

**Basilikumblätter** abzupfen und grob hacken.

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel** und zweite Hälfte des **Knoblauchs** in die Pfanne pressen und 2 – 3 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. **Brösel** in eine Schüssel umfüllen.



## 5 GEMÜSE ANBRATEN

In der gleichen Pfanne ohne Fettzugabe **getrocknete Tomaten**, **Oliven** und **Zucchini** für 3 – 4 Min. anbraten. **Pfanne** mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen und **Tomatenstreifen** dazugeben. Einmal aufkochen lassen und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Zucchini** weich ist. Danach **Basilikum** unter die **Soße** heben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Pasta** zur **Tomatensoße** geben und vermischen. **Pasta** auf Teller verteilen und mit **Bröseln** und **Hartkäseflakes** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauch ES	2	3	4
rote Chilischote ES   NL	1	1	2
getrocknete Tomaten & schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Tomaten NL	3	4	6
Zucchini ES	1	1	2
Vollkorn-Penne 1)	250 g	375 g	500 g
Basilikum	20 g	20 g	20 g
Semmelbrösel 1)	25 g	35 g	50 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\* Gut, im Haus zu haben.

🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	599 kJ/143 kcal	2.860 kJ/684 kcal
Fett	2,37 g	11,34 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	2,70 g
Kohlenhydrate	23,63 g	112,85 g
– davon Zucker	4,81 g	22,95 g
Eiweiß	5,84 g	27,87 g
Salz	0,437 g	2,085 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

Kundenservice@hellowfresh.de

DE +49 (0) 30 688 99 68 | kundenservice@hellowfresh.de

AT +43 (0) 720 816 00 5 #HelloFresh.at | kundenservice@hellowfresh.at