



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

 25 [25 | 30] Min.  30 [30 | 35] Min.

 Stufe 1

 Thermomix hilft

 Veggie

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix** benötigst Du **3 kleine Schüsseln**, **1 große Pfanne** und **1 großen Topf**.



1 PASTA KOCHEN

Einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. **Pasta** ins kochende Wasser geben und für ca. 10 – 11 Min. garen, bis sie bissfest ist. **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen.



2 ZERKLEINERN

Basilikum mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen, **Hälfte** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen. Pfanne mit dem **Knoblauch** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel** zugeben und 2 – 3 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. **Brösel** in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 FÜR DIE SOSSE

Chili halbieren, entkernen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**) und nach Geschmack zusammen mit dem restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Tomaten vierteln und Kerngehäuse herauslösen. **Tomatenkerngehäuse**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



4 BRÖSEL ZUBEREITEN

Getrocknete Tomaten und **Oliven** in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

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

Tomatenfruchtfleisch in 1 cm feine Streifen schneiden.



5 GEMÜSE BRATEN

Pfanne ohne Fettzugabe wieder auf mittlerer Stufe erhitzen. Zerkleinerte **getrocknete Tomaten** und **Oliven** und **Zucchini** in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. braten. Pfanne mit der vorbereiteten **Soße** ablöschen, dann die **Tomatenstreifen** zugeben. Einmal aufkochen lassen, Hitze reduzieren und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Zucchinistücke** weich sind. Danach zerkleinertes **Basilikum** unter die **Soße** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Vollkornpasta zur **Tomatensoße** geben und vermischen. **Pasta** auf Tellern verteilen und mit **Bröseln** und **geraspeltem Hartkäse** 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	100g	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	T 35 g	50 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Öl* für Schritt 3	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.

DURCHSCHNITTICHE 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
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at