



Leichter kochen,
besser essen!



>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 19 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Thunfisch-Penne

mit Pesto Rosso und gold-gelben Kirschtomaten

Was würden wir nur machen, wenn es keine Nudeln gäbe? In diesem Rezept kannst Du die klassischen Penne mit einem selbstgemachtem Pesto und Thunfisch genießen. Und wenn es mal wieder ganz schnell gehen soll, weißt Du jetzt, wie schnell ein leckeres Essen gezaubert ist. Buon appetito!



40 min.



Stufe 2



Penne



Parmesan



Gelbe Kirschtomaten



Petersilie



Knoblauch



Mandeln



Getrocknete Tomaten



Chiliflocken



Thunfisch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Penne 1) ⊕	250 g	500 g
Hartkäse, gerieben 7) ⊕	20 g	40 g
Gelbe Kirschtomaten	200 g	400 g
Petersilie	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Mandeln 8)	20 g	40 g
Getrocknete Tomaten ⊕	50 g	100 g
Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Thunfisch, in Öl 4)	1 Dose	2 Dosen

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 4) Fisch
7) Lactose 8) Schalen-
früchte 15) Kann Spuren
von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 694 kcal
Kohlenhydrate: 93 g
Fett: 18 g, Eiweiß: 38 g
Ballaststoffe: 5 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Käseibe, Schüssel, Pürierstab/Mörser



1 Penne in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und klein schneiden. **Thunfisch-Dose** öffnen, den Fisch etwas zerkleinern, Öl aufbewahren.



2 Für das Pesto Rosso: **Knoblauch** abziehen. Dann zusammen mit den **Mandeln** mit einem Pürierstab oder in einem Mixer grob zerkleinern. 2 EL **Olivenöl**, **getrocknete Tomaten** und nach gewünschter Schärfe **Chiliflocken** hinzugeben und erneut mixen. **Hartkäse** hinzufügen, mit etwas **Salz** (Vorsicht: Die getrockneten Tomaten sind schon sehr salzig!), **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen und weitermixen, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.



3 Penne nach Garzeit abgießen, den **Thunfisch** (inklusive Öl) damit vermengen, dann vorsichtig das **Pesto Rosso** und **Tomaten** unterheben.



4 Thunfisch-Penne auf tiefen Tellern verteilen und mit **Petersilie** bestreut genießen.