



Leichter kochen,
besser essen!

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



KW35 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Scharfe Rigatoni-Pflaumen-Pfanne mit frischem Thymian und Parmesan

Die Sonne strahlt und die Pflaumen werden reif. Heute servieren wir die Pflaumen einmal süßlich-pikant zu unserer Wunderwaffe: Nudeln. Marco Polo sei Dank (der die Nudeln ja angeblich aus China mitgebracht hat, erzähl das aber bloß keinem Italiener). Buon appetito!



30 min.



Stufe 2



Knoblauch



Thymian



Frühlingszwiebeln



Pflaumen



Rote Zwiebel



Parmesan



Chiliflocken



Rigatoni

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch ☒	1/8	1/4
Thymian	5 g	10 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Pflaumen	4	8
Zwiebel, rot	1	2
Parmesan, Stück 7)	40 g	80 g
Chiliflocken, mild 15)	1 g	2 g
Rigatoni 1) 3) ☒	250 g	500 g

☒ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 672 kcal
Kohlenhydrate: 102 g
Fett: 17 g, Eiweiß: 25 g
Ballaststoffe: 7 g

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

Olivener Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Käsereibe, tiefes Backblech, Backpapier, großer Topf

2



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Thymian** waschen, trocken-schütteln, Blätter abstreifen, diese grob hacken. Welches Grün von den **Frühlingszwiebeln** entfernen, waschen und in feine Ringe schneiden. **Pflaumen** waschen, halbieren, entkernen und vierteln. **Zwiebel** abziehen und achtern. **Parmesan** fein reiben.

3



3 Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. **Knoblauch**, **Thymian**, weiße und hellgrüne **Frühlingszwiebelröllchen**, **Pflaumen** und **Zwiebeln** darauf verteilen. Alles gut miteinander mischen, dann 2 EL **Olivener Öl**, je nach gewünschter Schärfe **Chiliflocken**, **Salz** und **Pfeffer** untermischen und mit $\frac{2}{3}$ des **Parmesans** bestreuen, ca. 20 Min. im Ofen backen.

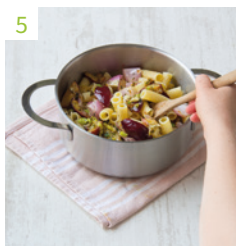
4



4 In einem großen Topf **Rigatoni** in reichlich gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung in 8–10 Min. bissfest garen. Danach in ein Sieb abgießen und gleich wieder zurück in den Topf geben.

5 **Pflaumen** und **Zwiebeln** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der entstandenen Flüssigkeit unter die **Rigatoni** mischen.

5



6 **Rigatoni-Pflaumen-Pfanne** nebst anderen Zutaten auf Tellern verteilen, mit restlichem **Parmesan** und grünem Teil der **Frühlingszwiebeln** bestreuen und genießen!