



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 51 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#) 2015

Thunfisch-Penne mit Pesto Rosso und gelben Kirschtomaten

■ Pesto selber zu machen ist gar nicht schwer, und es lässt sich vor allem unendlich variieren und an persönliche Vorlieben anpassen. Wenn du dafür sorgst, dass das Pesto an der Oberfläche mit Öl bedeckt ist, kannst du es zudem einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren. Lass es Dir schmecken!



20 min.



Stufe 1



Penne



Parmesan



gelbe Kirschtomaten



Thunfisch



Petersilie



Knoblauch



Mandeln



getrocknete Tomaten

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Penne 1)	250 g	500 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Kirschtomaten, gelb	100 g	200 g
Thunfisch in Öl (Dose) 4)	1	2
Petersilie	5 g	10 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Tomaten, getrocknet 15)	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **4)** Fisch
7) Lactose **8)** Schalen-
früchte **15)** Kann
Allergene enthalten
(bitte Verpackungshin-
weise beachten)

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)

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Käseibe, Pürierstab oder Mixer, hohes Rührgefäß, Sieb



1 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, **Penne** darin 8-12 Min. bissfest garen.

2 In der Zwischenzeit: **Parmesan** fein reiben. **Kirschtomaten** waschen und halbieren. **Thunfisch-Dose** öffnen, den Fisch ein wenig zerkleinern und **ÖL** aufbewahren. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein schneiden.



3 Für das Pesto Rosso: **Knoblauch** **⊕** abziehen. Dann zusammen mit den **Mandeln** in einem hohen Rührgefäß mit dem Pürierstab oder in einem Mixer grob zerkleinern. 3 EL **Olivenöl**, **getrocknete Tomaten** zufügen und weiter mixen. **Parmesan** zufügen, 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.



4 **Penne** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Thunfisch** (inklusive **ÖL**) darunter heben, dann **Pesto Rosso** und **Tomaten** zugeben und alles vorsichtig vermischen.

5 **Thunfisch-Penne** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!

