

Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 1093 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Tomate



Zucchini



rote Spitzpaprika



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Essig*, Balsamicoessig*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne (15)	270 g	360 g	500 g
Büffelmozzarella (7)	1	1,5**	2
geriebener Hartkäse (7) (8)	20 g	20 g	40 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Zucchini DE NL ES MA IT	1	1	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g

**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. 530 g)
Brennwert	869 kJ/208 kcal	4573 kJ/1093 kcal
Fett	10,58 g	55,65 g
– davon ges. Fettsäuren	3,22 g	16,92 g
Kohlenhydrate	20,66 g	108,69 g
– davon Zucker	2,81 g	14,80 g
Eiweiß	6,97 g	36,66 g
Salz	0,225 g	1,181 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: (7) Milch (einschließlich Laktose) (8) Eier (15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

BE: Belgien PL: Polen MA: Marokko IT: Italien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



Gemüse backen

Zucchinischeiben, **Paprikastreifen** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und 10 – 15 Min. backen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin je nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.

Sonnenblumenkerne für 5 Min. auf dem Backblech mitgaren.



Tomatensalat zubereiten

Tomaten in dünne Spalten schneiden.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen. Restliche **Basilikumblätter** und -stiele beiseite legen.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenspalten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen und kurz marinieren lassen.



Für das Pesto

Knoblauch aus dem **Ofengemüse** entfernen und abziehen.

In einem hohen Rührgefäß **Sonnenblumenkerne**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und -blätter, **Basilikumpaste**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gemüse und Pasta vollenden

Gebackenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** unterrühren.

Penne nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben.

Hälfte des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.



Anrichten

Penne auf tiefe Teller verteilen. **Antipasti-Gemüse** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

Mozzarella halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der **Bowl** setzen. **Mozzarella** mit ein wenig **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Pasta Bowl** mit restlichem **Pesto** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

