

# Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Viel Gemüse Thermomix hilft • 1093 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Büffelmozzarella



geriebener Hartkäse



Tomate



Zucchini



rote Spitzpaprika



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



Basilikum



Sonnenblumenkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 1 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

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



## Gemüse schneiden

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 dicke Scheiben schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Zuchinischeiben** und **Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



## Gemüse backen

**Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und das **Gemüse** 10 – 15 Min. backen.

**Knoblauch** und **Sonnenblumenkerne** mit auf das Backblech geben und für 5 Min. rösten.

Währenddessen in einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\***, zum Kochen bringen und mit dem Rezept fortfahren.



## Für den Tomatensalat

**Tomaten** in dünne Spalten schneiden.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen. Restliche **Basilikumblätter** und -stiele beiseitelegen.

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.

**Penne** ins kochende **Wasser** geben und 10 – 12 Min. bissfest garen.



## Für das Pesto

**Knoblauch** abziehen.

**Basilikum** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Hartkäse**, **Knoblauch** und **Sonnenblumenkerne** zugeben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Basilikumpaste**, 30 g [45 g | 60 g] **Öl\***, 30 g [45 g | 60 g] **Wasser\*** **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** zu einem **Pesto** verrühren.



## Fertigstellen

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

**Penne** nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

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



## Anrichten

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

**Büffelmozzarella** halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der **Bowl** setzen. **Büffelmozzarella** 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>

