

Cremige Hirtenkäse-Tomaten-Pasta mit Pinienkernen

Gericht verursacht 50% weniger CO₂e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 633 kcal • Tag 3 kochen



frische Linguine



Hirtenkäse



Kirschtomatenpolpa



Basilikum



Rucola



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Balsamicreme



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 großen Topf, 1 große Schüssel, Messbecher, Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 15	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Kirschtomatenpolpa	400 g	600 g**	800 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Balsamicocrema 14	12 g	18 g**	24 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. 450 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	2647 kJ/633 kcal
Fett	3,82 g	17,04 g
– davon ges. Fettsäuren	1,28 g	5,73 g
Kohlenhydrate	20,03 g	89,42 g
– davon Zucker	3,82 g	17,07 g
Eiweiß	5,90 g	26,34 g
Salz	0,353 g	1,575 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)

14 Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch fein hacken.



2 Für die Soße

Hirtenkäse in eine große Auflaufform bröseln.

Kirschtomatenpolpa, Tomatenmark, Knoblauch, „Hello Buon Appetito“ und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** dazugeben und untermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

0,5 EL [0,75 EL | 1,5 EL] **Olivenöl*** darüber träufeln und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis der **Käse** weich ist.

2 Min. vor Ende der Garzeit **Pinienkerne** neben die Auflaufform auf das Blech geben und mitbacken.



3 Für den Salat

Basilikumblätter grob hacken.

Rucola halbieren.



4 Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

5 Min. vor Ende der Ofengarzeit **Linguine** in den Topf mit kochendem **Wasser*** geben und 3 – 4 Min. bissfest kochen.

Linguine danach durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.

Auflaufform aus dem Ofen holen, **Linguine** hineingeben und gut durchmischen. Evtl. schluckweise aufgefangenes **Kochwasser** dazugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Salat fertigstellen

In einer großen Schüssel **Balsamicocrema**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rucola, Basilikum und **Pinienkerne** untermischen.



6 Anrichten

Feta-Tomaten-Pasta auf Teller verteilen und mit **Rucola-Salat** toppen.

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>

