

# Griechische Pasta mit Schweinesteak-Streifen dazu Zucchini und Hirtenkäsesoße

Family 40 – 50 Minuten • 948 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Zucchini



Gewürzmischung  
„Hello Mezze“



Rigatoni



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



Oregano



Petersilie



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 großer Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Zucchini <b>NL   ES   BE   MA   IT</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	4 g	4 g
Rigatoni <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 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. 850 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3967 kJ/948 kcal
Fett	3,2 g	27,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8,6 g
Kohlenhydrate	13,2 g	112,3 g
– davon Zucker	2,1 g	17,7 g
Eiweiß	7,2 g	61,1 g
Salz	0,46 g	3,9 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) **10)** Sellerie **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 **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten



## Zutaten schneiden

Erhitze 700 ml [1.050 ml | 1.400 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zucchini** längs halbieren und quer in 1 cm Halbmonde schneiden.



## Soße ansetzen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 1 Min. farblos anschwitzen.

**Tomatenmark** unterrühren und 30 Sek. mitrösten.



## Pasta kochen

**Pasta**, **Gemüsebrühe**, Hälfte „Hello Mezza“ und 700 ml [1.050 ml | 1.400 ml] heißes **Wasser\*** in den Topf geben.

Hälfte der **Oreganostiele** zufügen. Mit 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker\*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** würzen und alles abgedeckt 16 – 18 Min. kochen lassen, bis die **Pasta** gar ist.

Wichtig: Dabei mind. alle 2 Min. umrühren, sonst klebt die **Pasta** am Topfboden fest.

**Tipp:** Falls das Wasser zu schnell verkocht, gib schluckweise mehr Wasser dazu.



## Währenddessen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zucchini** 4 – 6 Min. rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

**Steaks** von beiden Seiten **salzen\*** und mit restlichem „Hello Mezza“ würzen.

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Steaks** darin je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis sie in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.

**Zucchini** zurück in die Pfanne geben, Herd ausschalten und mit dem Rezept fortfahren.



## Pasta fertigstellen

Restliche **Oreganoblätter** und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

Wenn die **Penne** gar sind, **Hirtenkäse** mit den Händen in den Topf bröseln und alles gut verrühren, bis eine cremige **Soße** entsteht.

**Tipp:** Es macht nichts, wenn sich nicht der gesamte **Hirtenkäse** auflöst.

**Gehackte Kräuter** nach Geschmack unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Schweinelachssteak** in Streifen schneiden.

**Pasta** auf Teller verteilen, mit **Zucchini** und **Schweinesteak-Streifen** toppen. Nach Geschmack mit gehackten **Kräutern** bestreuen und 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>

