

Pasta Fusion: Penne im Fajita-Style mit Avocado

heiße Ofenpaprika, Mais und Käse

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch 35 – 45 Minuten • 1002 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Mais



Zwiebel



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



grüne Paprika



Paprika multicolor



Avocado



Frühlingszwiebel



junger Gouda, gerieben

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Mais	150 g	224,4 g**	340 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
grüne Paprika NL ES MA	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Avocado MX MA PE KE ES	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 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. 760 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	4192 kJ/1002 kcal
Fett	4,7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,5 g
Kohlenhydrate	17 g	130,2 g
– davon Zucker	4 g	30,3 g
Eiweiß	4,3 g	32,6 g
Salz	0,51 g	3,86 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) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **NL:** Niederlande



Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch grob hacken.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.



Paprika backen

Paprikastreifen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Paprika im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis diese weich und an den Rändern leicht gebräunt sind.



Soße köcheln lassen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** hineingeben und 2 – 3 Min farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **Mais**, **stückigen Tomaten** und „**Hello Fiesta**“ ablöschen und weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen.



Pasta kochen

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

Penne hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Währenddessen **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen, mithilfe eines Pürierstabs ca. 2 Min. sehr fein pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zurück in den Topf geben.

Mit dem Rezept fortfahren.



Währenddessen

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Pasta nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und in den Topf mit der **Soße** geben. **Pasta** und **Soße** vermengen und einmal aufkochen lassen.



Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen. Mit **Ofenpaprika** und **Avocadostreifen** toppen.

Mit **geriebenem Käse** und **Frühlingszwiebelringen** 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>

