

Frische Linguine mit Antipasti-Gemüse

Kalamata-Oliven und Basilikumfrischkäse

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 961 kcal • Tag 5 kochen

16



frische Linguine



Tomatensugo



rote Kirschtomaten



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Kalamata-Oliven
ohne Stein



Basilikum



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, geraspelt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Zucker*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großen Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine 8) 15)	375 g	500 g	750 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	375 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	100 g	150 g	200 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	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. 560 g)
Brennwert	725 kJ/173 kcal	4022 kJ/961 kcal
Fett	6,3 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	12,6 g
Kohlenhydrate	24 g	133,3 g
– davon Zucker	4,1 g	22,9 g
Eiweiß	5,6 g	30,9 g
Salz	1,07 g	5,91 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!)

1



Pasta & Soße vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher. Für die **Pasta** heißes **Wasser*** in einen großen Topf geben, **Wasser salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen mit dem Rezept beginnen.

Basilikumblätter fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Frischkäse** und gehackten **Basilikum** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Getrocknete Tomaten in 1 cm große Streifen schneiden.

Frische Pasta im großen Topf für 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

2



Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **ÖL*** erhitzen und darin **Kirschtomaten**, **getrocknete Tomaten** und **Oliven** 2 Min. anbraten.

Tipp: Benutze auch das Öl der Tomaten beim Braten, da steckt viel Geschmack drin.

3



Anrichten

Pfanneninhalt mit **Tomatensoße** ablöschen. Gekochte **Pasta** zu der **Soße** in die große Pfanne geben, gut vermischen und kurz wieder erhitzen. Mit **Salz***, eine kräftige Prise **Zucker*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta auf tiefe Tellern verteilen, **Basilikum-Frischkäse** in Klecksen darüber verteilen und mit **Hartkäseflakes** 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>

