

# Frische Linguine mit Antipasti-Gemüse

## Kalamata-Oliven und Basilikumfrischecreme

Vegetarisch **Zeit Sparen** 15 – 25 Minuten • 959 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 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Linguine <b>15)</b>	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
Frischcreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	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	723 kJ/173 kcal	4012 kJ/959 kcal
Fett	5,7 g	31,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	11,7 g
Kohlenhydrate	24 g	133,3 g
– davon Zucker	4,1 g	22,9 g
Eiweiß	5,1 g	28,4 g
Salz	1,05 g	5,84 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



2



3



## 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.

## 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.

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

## 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>

