

Farfalle Caprese mit Büffelmozzarella

Zucchini, Kirschtomaten und Basilikum

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 955 kcal • Tag 5 kochen



Farfalle



Knoblauchzehe



Zucchini



Frischcreme



Tomatenpesto



Basilikum



Mozzarella



Gemüsebrühpulver



rote Kirschtomaten



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Farfalle 15)	270 g	360 g	500 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g	250 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 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. 460 g)
Brennwert	863 kJ/206 kcal	3994 kJ/955 kcal
Fett	6,7 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	3,8 g	17,8 g
Kohlenhydrate	22,3 g	103,1 g
– davon Zucker	2,6 g	11,9 g
Eiweiß	8,2 g	38 g
Salz	0,89 g	4,1 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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



Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. **Farfalle** darin ca. 12 Min. (oder ganz nach eigenem Geschmack) bissfest garen. **Pasta** nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Gemüse anbraten

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Zucchinihalbmonde** 3 – 4 Min. anbraten. Hitze reduzieren, **Pfanneninhalt** mit **Frischcreme-Mischung** ablöschen und kurz vermengen.



Zerkleinern

Basilikum mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und etwas für die Deko in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



Pasta vollenden

Büffelmozzarella in mundgerechte Stücke zupfen.

Pasta und **Kirschtomaten** in die Pfanne zu dem **Gemüse** mit der **Soße** geben und vermengen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Pfanneninhalt** mit **Mozzarellastücken** toppen, Deckel aufsetzen und 1 – 2 Min. erhitzen, bis der **Käse** zerlaufen ist.



Für die Frischcreme

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Frischcreme, **Tomatenpesto** und **Gemüsebrühe** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf Teller verteilen, mit restlichem **Basilikum** 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>

