



# Kichererbsenpasta mit Gyros-Streifen in würziger Ajvar-Tomatensoße

High Protein 25 – 35 Minuten • 790 kcal • Tag 5 kochen

24



Kichererbsen Pasta



Schweinelachssteaks



Tomate (Roma)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Ajvar



Naturjoghurt



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Hühnerbrühe



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



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen Pasta	200 g	300 g**	400 g
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Tomate (Roma)	3	4	6
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Ajvar <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 580 g)
Brennwert	571 kJ/136 kcal	3305 kJ/790 kcal
Fett	4,9 g	28,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7 g
Kohlenhydrate	12,1 g	70,2 g
– davon Zucker	3,2 g	18,2 g
Eiweiß	9,8 g	56,8 g
Salz	0,42 g	2,45 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)  
**14)** Schwefeldioxyde und Sulfite

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten  
**ES:** Spanien



## 1 Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (230 °C Umluft) vor.

**Tomaten** vierteln.

**Zwiebel** vierteln.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Gemüse rösten

**Tomaten** und **Zwiebelviertel** mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 – 15 Min. im Ofen rösten, bis die Hautseite gut gebräunt ist.

**Knoblauch** 5 Min. mit auf das Blech geben.



## 3 Pasta kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Pasta** hinzugeben und 6 – 7 Min. bissfest kochen.

**Pasta** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 Fleisch braten

**Schweinelachssteaks** in 1 cm breite Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Fleisch** mit „Hello Buon Appetito“ und der Hälfte vom „Hello Paprika“ 3 – 5 Min. unter Rühren scharf anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.



## 5 Pasta vollenden

Geröstetes **Gemüse** nach der Garzeit in ein hohes Rührgefäß geben.

**Gemüse** mit **Tomatenmark**, **Ajvar**, **Hühnerbrühe**, restlichem „Hello Paprika“, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mithilfe eines Pürierstabs zu einer glatten **Soße** pürieren.

**Soße** in den großen Topf geben und 1 – 2 Min. köcheln lassen.

**Pasta** in die **Soße** geben, unterrühren und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen. **Gyros-Streifen** darauf geben und mit **Joghurt** beträufeln.

**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>

