

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

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 Pürrierstab, 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 DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Ajvar 14) | 50 g | 75 g | 100 g |
| Naturjoghurt 7) | 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 Pürrierstabs 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>

