

# Thunfisch-Pasta-Salat

mit Zucchini und cremigem Basilikumdressing

Family Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 1171 kcal • Tag 5 kochen



Skipjack tuna in Olivöl



Penne



Zucchini



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Mayonnaise



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Skipjack tuna in Olivöl (4)	142 g	284 g	355 g**
Penne (15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini NL   ES   BE   MA   IT	1	2	2
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   TR   CL   EG	1	1	2
Naturjoghurt (7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise (8) (9)	50 g	75 g	100 g
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben (7) (8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	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. 520 g)
Brennwert	942 kJ/225 kcal	4898 kJ/1171 kcal
Fett	11,3 g	58,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	12,2 g
Kohlenhydrate	21,4 g	111,1 g
– davon Zucker	3,5 g	18 g
Eiweiß	8,6 g	44,7 g
Salz	0,7 g	3,65 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:** (4) Fisch (7) Milch (einschließlich Laktose) (8) Eier (9) Senf (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 ZA: Südafrika AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten

1



2



3



## Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser\*** füllen, 1,5 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Zucchini** längs halbieren, in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren, in feine Streifen schneiden.

**Thunfisch** mithilfe des Deckels abgießen.

## Dressing vorbereiten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel** und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Währenddessen in einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Basilikumpaste**, die Hälfte vom **Hartkäse**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Kochwasser\***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

## Anrichten

**Pasta** durch ein Sieb abgießen und lauwarm abspülen.

**Thunfisch**, gebratenes **Gemüse** und **Pasta** in die große Schüssel geben und alles vermengen. Mit **Zitronensaft** abschmecken.

**Nudelsalat** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** daneben anrichten.

**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>

