

Mediterraner Nudelsalat mit Grillkäse

Ofenzucchini, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 1149 kcal • Tag 3 kochen

17



Grillkäse Zypriotischer Art



Penne



Zucchini



Tomate



Babyspinat



Basilikum



Oregano



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Basilikumpaste



Mayonnaise



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7	200 g	300 g**	400 g
Penne 15	270 g	360 g	500 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Mayonnaise 8 9	25 g	0 g	50 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 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. 590 g)
Brennwert	815 kJ/195 kcal	4806 kJ/1149 kcal
Fett	9,3 g	54,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,5 g	26,6 g
Kohlenhydrate	18,9 g	111,3 g
– davon Zucker	2,8 g	16,6 g
Eiweiß	8,1 g	47,9 g
Salz	0,75 g	4,41 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 **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 **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Gemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Zucchini und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



2 Halloumi backen

Blätter vom **Oregano** abzupfen und grob hacken.

Grillkäse in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Oregano** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermischen.

Grillkäse in den letzten 10 Min. der Gemüse-Backzeit mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Grillkäse** goldbraun ist.



3 Penne kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb gießen und mit kaltem **Wasser** abschrecken.



4 Tomaten zubereiten

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Tomate halbieren, und in dünne Spalten schneiden.

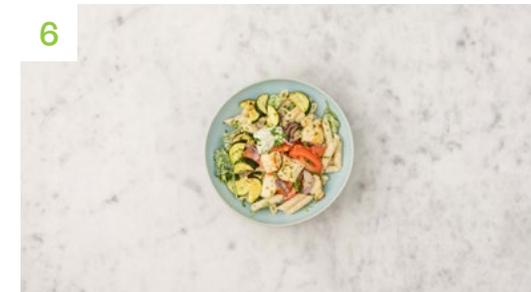


5 Dressing zubereiten

Knoblauch abziehen.

Basilikum fein hacken.

Joghurt in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, **Basilikumpaste**, **Mayonnaise**, Hälfte vom **Basilikum** und **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zugeben, verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Penne** mit der Hälfte des **Dressings**, **Zitronenabrieb** und **Babyspinat** vermengen.

Pastasalat mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Tomaten** dazu anrichten und mit **Grillkäsewürfeln** und **Basilikum** toppen.

Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.