

Penne mit Aubergine und Oliven in selbst gemachtem Tomatenpesto mit Rucola

Vegetarisch **schnell** Thermomix kocht • 1015 kcal • Tag 3 kochen



Penne



Aubergine



Rucola



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Sonnenblumenkerne



Balsamicocreme



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15	270 g	360 g	500 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frischcreme 7	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
Balsamicocreme 14)	12 g	12 g	24 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. 490 g)
Brennwert	874 kJ/209 kcal	4245 kJ/1015 kcal
Fett	10 g	48,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	14,3 g
Kohlenhydrate	22,7 g	110 g
– davon Zucker	2,6 g	12,6 g
Eiweiß	6,7 g	32,8 g
Salz	0,68 g	3,3 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



Rösten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einem großen Topf ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.



Pasta kochen

In den großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen***, aufkochen lassen und die **Penne** darin für 10 – 11 Min. kochen, bis sie gar sind. Anschließend durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **schwarze Oliven** halbieren und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des selbst gemachten **Tomatenpestos** in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



Für das Pesto

Knoblauch abziehen.

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

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **getrocknete Tomaten**, 40 g [60 g | 80 g] **Olivenöl***, 30 g [40 g | 60 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern. **Pesto** in eine kleine Schüssel umfüllen.



Fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit***, restliches **Tomatenpesto** und **Frischcreme** zur **Pasta** in den Topf geben und alles vorsichtig vermengen.

Aubergine zugeben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dampfgaren

Aubergine längs halbieren und in ca. 1 cm Halbmonde schneiden. Halbmonde gleichmäßig im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.

450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen. **Rucola** und **Oliven** darauf anrichten. Mit restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamicocreme** und **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

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>

