

# Penne mit Ofen-Aubergine und Oliven in selbst gemachtem Tomatenpesto mit Rucola

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 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



Balsamicoreme



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Aubergine <b>NL   ES   MA</b>	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 <b>ES</b>	1	1	2
Frischcreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	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



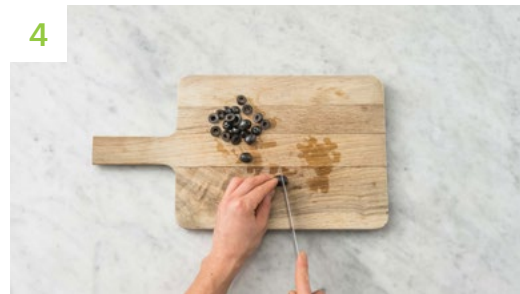
## 1 Aubergine backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Aubergine** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** weich ist.

**Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## 4 Toppings vorbereiten

**Schwarze Oliven** halbieren.



## 2 Nudeln kochen

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.



## 5 Nudeln fertigstellen

Nach Ende der Pasta-Garzeit die Herdplatte ausschalten, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser\*** abmessen, beiseitestellen und die **Nudeln** durch ein Sieb abgießen.

**Nudeln** zurück in den Topf auf der noch warmen Herdplatte geben, mit dem abgemessenen **Kochwasser\***, **Tomatenpesto** und **Frischcreme** vermengen.

**Aubergine** aus dem Ofen nehmen und unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Pesto herstellen

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl\*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser\*** hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Nudeln** auf Teller verteilen. **Rucola** und **Olivenscheiben** darauf anrichten.

Mit restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamicoreme** und **geraspeltem Hartkäse** toppen.

**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>

