

Thunfisch-Pasta-Salat

mit Zucchini und cremigem Basilikumdressing

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 1042 kcal • Tag 5 kochen

13



Skipjack Thunfisch
im eigenen Saft



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 Thunfisch im eigenen Saft 4)	160 g	240 g**	320 g
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR 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. 500 g)
Brennwert	864 kJ/206 kcal	4361 kJ/1042 kcal
Fett	8,9 g	44,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	10,8 g
Kohlenhydrate	22,4 g	113,1 g
– davon Zucker	3,6 g	18 g
Eiweiß	8,6 g	43,4 g
Salz	0,62 g	3,13 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 **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten

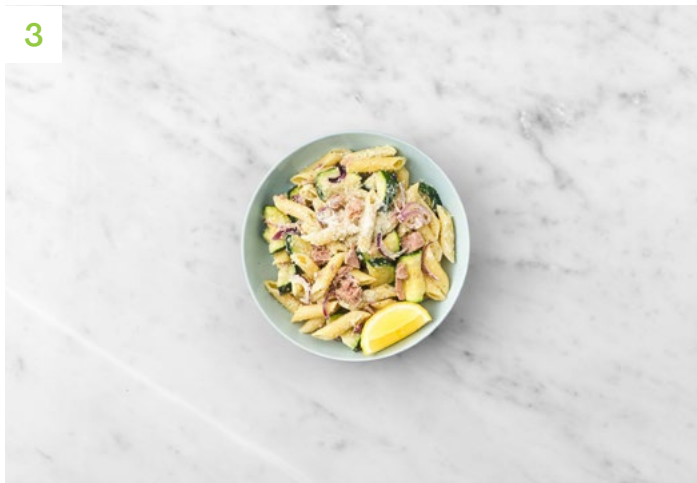
1



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>

