

# Italienische Pasta-Bowl mit Büffelmozzarella

## Zucchini, Paprika, Tomate und Basilikum-Pesto

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 1098 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Büffelmozzarella



Tomate



Zucchini



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Basilikum



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Sonnenblumenkerne



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Balsamicoessig\*, Zucker\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Büffelmozzarella <b>7)</b>	125 g	187,5 g**	250 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	24 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	20 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 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	876 kJ/209 kcal	4595 kJ/1098 kcal
Fett	10,6 g	55,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	17,8 g
Kohlenhydrate	20,8 g	109,2 g
– davon Zucker	2,8 g	14,8 g
Eiweiß	7 g	36,8 g
Salz	0,4 g	2,11 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 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



## Zu Beginn

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** schräg in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Knoblauch** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



## Gemüse backen

**Zucchinischeiben**, **Paprikastreifen** und **Knoblauch** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und 10 – 15 Min. backen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin je nach Vorliebe 10 – 12 Min. garen.

**Sonnenblumenkerne** für 5 Min. auf dem Backblech mitgaren.



## Tomatensalat zubereiten

**Tomaten** in dünne Spalten schneiden.

Kleine **Basilikumblätter** abzupfen. Restliche **Basilikumblätter** und stiele beiseite legen.

In einer kleinen Schüssel **Tomatenspalten** und kleine **Basilikumblätter** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\*** und 1 Prise **Zucker\*** vermischen und kurz marinieren lassen.



## Für das Pesto

**Knoblauch** aus dem **Ofengemüse** entfernen und abziehen.

In einem hohen Rührgefäß **Sonnenblumenkerne**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Basilikumstiele** und blätter, **Basilikumpaste**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl\*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser\*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** verarbeiten. Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Gemüse und Pasta vollenden

Gebackenes **Gemüse** in eine große Schüssel geben und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig\*** unterrühren.

**Penne** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und gleich zurück in den Topf geben. Hälfte des **Pestos** dazugeben und alles gut miteinander mischen.



## Anrichten

**Penne** auf tiefe Teller verteilen. **Antipasti-Gemüse** und **Tomatensalat** dazu anrichten.

**Mozzarella** halbieren und je eine Hälfte in die Mitte der **Bowl** setzen. **Mozzarella** mit ein wenig **Olivenöl\*** beträufeln und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Pasta Bowl** mit restlichem **Pesto** genießen.

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>

