



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

5
KW02
2017 **thermomix**

Cremige Penne mit Räucherlachs und Aubergine

Dieses Gericht macht Dich glücklich! Die Omega-3-Fettsäuren im Lachs und die komplexen Kohlenhydrate der Nudeln regen nämlich die Produktion des Glückshormons Serotonin an! Fröhlichen Appetit!

30 min.

40 min.

Stufe 1

An Tag
1-3 kochen

Thermomix übernimmt alles;
kalorienarm, proteinreich



Räucherlachs



Penne



Aubergine



Zitrone



Ricotta



Basilikum



Knoblauchzehe

Für 2 Personen.....

- 10 g Basilikum, abgezupft
- 1 Aubergine [Ursprungs. ESP]
- 1 Zitrone, entsaftet [Ursprungs. ESP]
- 250 g Penne **1)**
- 100 g Räucherlachs **4)**

- ½ Knoblauchzehe **⊕** [Ursprungs. ESP]
- 125 g Ricotta **7)** **⊕**

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3103/659	653/139
Fett (g)	20	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Kohlenhydrate (g)	98	21
- davon Zucker (g)	12	2
Eiweiß (g)	40	8
Ballaststoffe (g)	1	1
Salz (g)	0	0

Allergene: 1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel



1 Basilikum in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

2 1200 g Wasser und ½ TL Salz in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen. Währenddessen Enden der Aubergine abschneiden, dann der Länge nach vierteln, danach quer in ½ cm dicke Stücke schneiden. Auberginenstücke im Varoma-Behälter verteilen. Darauf achten, dass genügend Dampfschlitze frei bleiben. Zitrone entsaften.



3 Penne durch die Deckelöffnung in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **10 – 12 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen, bis sie bissfest sind. Währenddessen den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden. Varoma absetzen und kurz beiseitestellen. Penne im Gareinsatz abgießen, abtropfen lassen und kurz warmhalten. Mixtopf leeren und trocknen.

4 Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. 10 g Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 Ricotta, 1 EL Zitronensaft, 90 g Wasser, 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren und mithilfe des Spatels etwas nach unten schieben. Auberginenstücke zugeben und **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.



6 Penne-Auberginen-Pfanne auf Teller verteilen, Räucherlachsstücke darüber verteilen. Mit gehacktem Basilikum bestreuen und genießen.