



GRIECHISCHER PASTASALAT MIT KALAMATA-OLIVEN

Kirschtomaten, Gurke und Hirtenkäse

ADD-ON



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Penne



Kirschtomaten



Gurke



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Zitrone (gewachst)



Kalamata-Oliven



Petersilie



Knoblauchzehe

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **2 kleine Schüsseln**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 PASTA KOCHEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Penne** darin 8 – 10 Min. bissfest garen. **Penne** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



2 ZWIEBEL MARINIEREN

Zwiebel abziehen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Zwiebelringe** mit **Saft** von 1 **Zitronenspalte** und 1 TL **Zucker*** verrühren und marinieren lassen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Kirschtomaten halbieren.

Gurke nach Belieben schälen, längs halbieren, dann das Innere mit einem Löffel herauschaben und beiseitestellen. **Gurke** in Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen und grob hacken.



4 OLIVEN ENTSTEINEN

Hirtenkäse in 0,5 cm große Würfel schneiden.

Kalamata-Oliven entsteinen und halbieren.

★ **TIPP:** Am besten entsteinst Du die Oliven, indem Du mit der flachen Seite eines Glases auf die Oliven drückst.

Petersilie fein hacken.



5 DRESSING VERRÜHREN

In einem hohen Rührgefäß **Gurkenkerne**, 2 EL **Olivenöl***, **Saft** von 2 **Zitronenspalten** und **Knoblauchstücke** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Dressing** verarbeiten. Mit 1 TL **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Penne in eine große Schüssel geben, marinierte **Zwiebeln**, **Kirschtomaten**, **Gurke**, **Oliven**, **Petersilie**, **Dressing** und **Hirtenkäse** dazugeben und vorsichtig vermengen. **Pastasalat** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronenabrieb** abschmecken und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Penne 1)	250 g
rote Zwiebel NL	1
Zitrone, gewachst ES	1
Kirschtomaten	150 g
Gurke ES	1
Knoblauchzehe ES	1
Kalamata-Oliven	75 g
Hirtenkäse 5)	100 g
Petersilie	10 g
Olivenöl* für Schritt 5	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 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	578 kJ/138 kcal	2.776 kJ/664 kcal
Fett	2,82 g	13,53 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	3,10 g
Kohlenhydrate	22,31 g	107,21 g
– davon Zucker	2,55 g	12,26 g
Eiweiß	5,99 g	28,77 g
Salz	0,976 g	4,688 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at