



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW30  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Leckere Thunfisch-Penne mit Pesto rosso und gelben Kirschtomaten

In diesem Rezept kannst Du die klassischen Penne mit selbstgemachtem Pesto und Thunfisch genießen. Wenn es mal wieder etwas schneller gehen soll, hast du jetzt ein super-leckeres Rezept bei der Hand. Buon Appetito!



20 min.



Stufe 1



Thunfisch in Öl



Penne



gelbe Kirschtomaten



Knoblauch





Cashewkerne




getrocknete Tomaten



Parmesan

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Penne <b>1)</b>	250 g	500 g
Knoblauch	1/8 	1/4 
Cashewkerne <b>8)</b> <b>15)</b>	15 g	30 g
getrocknete Tomaten	50 g	100 g
Parmesan <b>7)</b>	20 g	40 g
Thunfisch in Öl <b>4)</b>	1 Dose	2 Dosen
gelbe Kirschtomaten	100 g	200 g

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

**1)** Gluten **4)** Fisch  
**7)** Lactose **8)** Schalenfrüchte **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 730 kcal  
 Kohlenhydrate: 100 g  
 Fett: 18 g, Eiweiß: 42 g  
 Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Gemüsereibe, Sieb

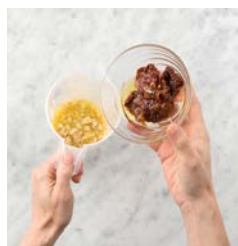


**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** waschen und putzen.

**1** Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.



**2** Für das **Pesto rosso**: **Knoblauch** abziehen. In einem hohen Rührgefäß zusammen mit **Cashewkernen** mit einem Pürierstab grob zerkleinern. 2 EL **Olivenöl** und **getrocknete Tomaten** ebenfalls zugeben und erneut mixen. **Parmesan** reiben und hinzufügen, mit etwas **Salz** (Vorsicht: Die **getrockneten Tomaten** sind schon sehr salzig!), **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen und weiterpürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.



**3** **Penne** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben, **Thunfisch** (inklusive **Öl**) hinzufügen, mit **Penne** vermischen, dann vorsichtig **Pesto rosso** und **Kirschtomaten** unterheben.

**4** **Thunfisch-Penne** auf tiefe Teller verteilen und genießen.

