



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW28
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Leicht und lecker: Räucherlachs-Penne mit Brokkoli und Tomaten

Norwegen meets mediterran! Sommerlich leicht und vor allem einfach ist dieses Gericht und dazu gesund und superlecker. Für Unterwegs-Esser ist dieses Gericht übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



Räucherlachs



Penne



Brokkoli



Tomaten



Petersilie



Frühlingszwiebeln

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Brokkoli	250 g	500 g
Frühlingszwiebeln	2	4
Tomaten	2	4
Petersilie	3 Stängel	5 Stängel
Penne 1)	250 g	500 g
Räucherlachs-Flakes 4)	100 g	200 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 4) Fisch

Nährwerte pro Person

Kalorien: 673 kcal
 Kohlenhydrate: 100 g
 Fett: 16 g, Eiweiß: 32 g
 Ballaststoffe: 11 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb, große Pfanne

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

1 Brokkoli in Röschen schneiden. **Frühlingszwiebeln** in schmale Streifen schneiden. **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. **Petersilie** trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

2 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf füllen, **salzen**, aufkochen lassen, **Penne** zugeben und darin ca. 9 Min. bissfest garen. Nach ca. 4 Min. **Brokkoliröschen** zugeben. Nach der Garzeit alles in ein Sieb abgießen.

3 In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Frühlingszwiebeln** darin glasig anbraten. Dann **Tomatenwürfel** zufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Brokkoliröschen** und **Penne** dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

4 **Räucherlachs** vorsichtig unterheben. **Penne** auf Tellern verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!

