

# Pasta Primavera al Forno mit Ricotta

dazu Basilikum-Tomaten-Salat

Vegetarisch Family Viel Gemüse 35 – 45 Minuten • 852 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Ricotta



Zucchini



Tomatensugo



Basilikum



Tomate



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Porree



Balsamicoreme



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Ricotta <b>7)</b>	100 g	100 g	250 g
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	3	4	5
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Porree <b>NL   BE</b>	1	1	2
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	12 g	24 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	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. 740 g)
Brennwert	484 kJ/116 kcal	3566 kJ/852 kcal
Fett	3,28 g	24,17 g
– davon ges. Fettsäuren	0,98 g	7,22 g
Kohlenhydrate	16,88 g	124,39 g
– davon Zucker	3,27 g	24,12 g
Eiweiß	4,38 g	32,28 g
Salz	0,321 g	2,363 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Kleine Vorbereitung

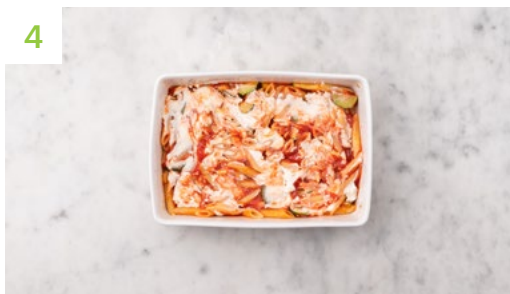
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Porree** längs halbieren, einmal ausspülen und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Ricotta** mit „Hello Buon Appetito“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Auflauf überbacken

Den Ofen auf der Grillfunktion bei 250 °C vorheizen.

**Nudeln** nach der Garzeit zusammen mit der **Tomatensoße** in eine Auflaufform geben und gut vermengen.

**Ricotta-Topping** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** darüber verteilen.

Die Auflaufform auf ein Rost geben und auf der oberen Schiene für 5 – 7 Min. überbacken, bis der **Käse** goldbraun ist.



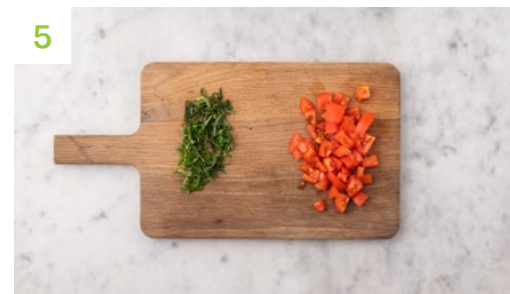
## Nudeln kochen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf mit Deckel füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Penne** in den Topf geben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Penne** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



## Für den Tomaten-Salat

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.

**Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel** und **Basilikum** zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

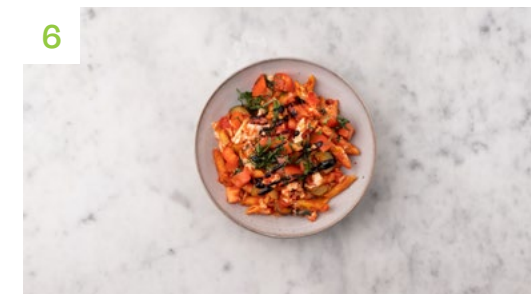


## Gemüse braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zucchini**, **Porree** und **Knoblauch** darin 4 – 6 Min. anschwitzen.

**Tomatensugo** hinzugeben und für 2 – 3 Min. einköcheln lassen.

**Geriebenen Hartkäse** unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Penne al Forno!** auf Teller verteilen.

**Tomaten-Salat** daneben anrichten und mit der **Balsamicoreme** garnieren.

**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>

