

# Penne mit Basilikumsoße und extra Doradenfilet getopft mit Pinienkernen und Hartkäse

Family Thermomix kocht • 1068 kcal • Tag 2 kochen

11

HELLO EXTRA

 **Natürlicher Geschmack**

- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Penne



Kochsahne



Basilikum



Gemüsebrühe



Schalotte



rote Spitzpaprika



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Pinienkerne



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



getrocknete Tomaten



Dorade

**thermomix**

🕒 35 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 Backblech mit Backpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	1
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	80 g	80 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Dorade <b>4)</b>	240 g	360 g	480 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 620 g)
Brennwert	715 kJ/171 kcal	4468 kJ/1068 kcal
Fett	6,26 g	39,11 g
– davon ges. Fettsäuren	2,69 g	16,82 g
Kohlenhydrate	18,89 g	118,07 g
– davon Zucker	3,10 g	19,35 g
Eiweiß	9,12 g	56,99 g
Salz	0,472 g	2,947 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:** 4) Fisch 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 10) Sellerie 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande



## Zu Beginn

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Spitzpaprika** in 1 cm dicke Ringe schneiden.

Enden der **Zucchini** entfernen und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Zucchini** und **Paprika** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (dabei etwas Platz für die **Pinienkerne** lassen).

**Knoblauch** abziehen.



## Für die Soße

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. 50 g **Wasser\***, **Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.

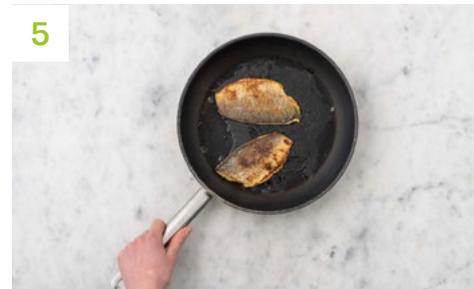


## Gemüse backen

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Gemüse** auf das Backblech geben. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, vorsichtig vermengen und im Ofen für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und weich ist.

In den letzten 2 Minuten der Gemüse-Backzeit die **Pinienkerne** mit auf das Backblech geben.

Währenddessen fortfahren.



## Dorade braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Doradenfilets** auf beiden Seiten **salzen\***, mit der Haut nach unten in die Pfanne legen und für 3 – 5 Min. braten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und für weitere 2 – 3 Min braten, bis die **Doradenfilets** durchgegart sind.



## Pasta kochen & zerkleinern

**Pasta** im großen Topf für ca. 11 Min. bissfest garen. Anschließend **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen Blätter vom **Basilikum** zupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, etwas zur Dekoration beiseitestellen und den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Schalotte** halbieren, abziehen und mit den **getrockneten Tomaten** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Fertigstellen

**Soße** aus dem Mixtopf und die Hälfte vom **Hartkäse** in den Topf zur **Pasta** geben, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** mit **Soße** auf Teller verteilen und mit **Ofengemüse** toppen. **Dorade** obenauf anrichten und mit restlichem **Hartkäse** und **Pinienkernen** bestreuen.

Guten Appetit!