



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW49
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Penne mit Spinat und Schinkenspeck, Zucchinistreifen und Feta

Dieses Gericht ist ein echtes Highspeed-Gericht und gleichzeitig superlecker! Falls Du einen Spiralschneider hast, probiere doch mal, die Zucchini damit zu Nudeln zu schneiden. Viel Spaß beim Kochen!



25 min.



Stufe 1

schnell



Schinkenspeck



Penne



Baby-Spinat



Zucchini



Feta



Knoblauchzehe



Zitrone



Petersilie

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Penne 1)	250 g	500 g
Zucchini [Ursprungsl. ESP]	1	2
Schinkenspeck	100 g	200 g
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1	2
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	½ ⊕	1
Petersilie	5 g ⊕	10 g
Baby-Spinat	50 g	100 g
Feta 7)	62,5 g ⊕	125 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 500 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3093/733	642/152
Fett (g)	21	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Kohlenhydrate (g)	94	19
- davon Zucker (g)	8	2
Eiweiß (g)	39	4
Ballaststoffe (g)	7	1
Salz (g)	4	1

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Öl, Butter 7), Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), Sieb, große Pfanne, Knoblauchpresse

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen, **Penne** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warmhalten.

2 Währenddessen: **Zucchini** in dünne Streifen schneiden. **Schinkenspeck** klein schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

3 In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, zerkleinerten **Schinkenspeck** darin unter Wenden 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. **Knoblauch** dazu pressen. **Zucchiniestreifen** und 1 TL [2 TL] **Butter** zufügen und alles 3 – 4 Min. weiterbraten, bis die **Zucchiniestreifen** schön weich sind.

4 Den **Pfanneninhalt** zu den **Penne** in den Topf geben. **Baby-Spinat** und 1 TL [2 TL] **Zitronensaft** unterheben. Wenn der **Spinat** etwas zusammengefallen ist, ist das Gericht fertig. **Feta** darüber zerbröseln und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Penne-Pfanne** auf tiefe Teller verteilen, mit gehackter **Petersilie** bestreuen und genießen.

Ging doch ganz fix und trotzdem sieht Dein Meisterwerk unglaublich lecker aus!

