



Leichter kochen,  
besser essen!



4  
KW32  
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Tomaten-Ricotta-Mezzelune

mit erfrischender Zucchiniisoße

Heute kannst Du Dich auf eine herrlich erfrischende Pastasoße freuen, die ganz ohne Sahne auskommt! Die mit getrockneten Tomaten und Ricotta gefüllten Mezzelune passen dazu ganz hervorragend, und zusammen mit einem spritzigen Weißwein ist Dein Kurzurlaub perfekt!



25 min.



Stufe 1



Mezzelune



Zucchini



Parmesan-Flakes



Mandeln



Knoblauch



Schalotte



Zitrone



rote Chili

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Zucchini	2	4
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Schalotte	1	2
Zitrone	1/2 ⊕	1
rote Chili	1/2 ⊕	1
Mezzelune 1) 3) 7)	400 g	800 g
Parmesan-Flakes 7)	10 g	20 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose  
8) Schalenfrüchte  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

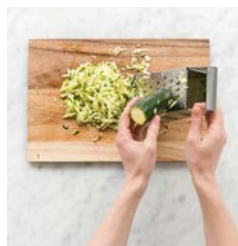
Kalorien: 704 kcal  
Kohlenhydrate: 71 g  
Fett: 29 g, Eiweiß: 32 g  
Ballaststoffe: 9 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer

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

Wasserkocher, kleine Pfanne, Gemüseribe, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Schüssel, Stabmixer



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

**1** In einer kleinen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Wenn sie etwas abgekühlt sind, grob hacken.



**2** **Zucchini** reiben. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen und fein hacken. **Zitrone** entsaften. **Chili** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Wenn Du nicht so gern scharf isst, verwende weniger Chili.

**3** In einen großen Topf kochendes Wasser geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Mezzelune** hineingeben. Wenn das Wasser erneut kocht, Hitze reduzieren und **Mezzelune** ca. 6 Min. gar ziehen lassen.



**4** In der Zwischenzeit: In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** bei mittlerer Hitze erwärmen, gehackte **Schalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten. **Zucchini** zugeben, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 5 Min. weiterbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Dann ca. 1 TL **Zitronensaft** unterrühren.

**5** **Mezzelune** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 150 ml Kochwasser in einer kleinen Schüssel auffangen. **Zucchini** und **Kochwasser** in den großen Topf geben und mit einem Stabmixer pürieren, evtl. mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**6** **Mezzelune** auf Teller verteilen, **Zucchini** darüber geben. **Parmesan-Flakes**, **Chilistreifen** und **Mandeln** darüber streuen und genießen.

**Tip:** Für Unterwegs-Esser ist diese Pasta übrigens genau das Richtige: Du kannst sie super vorbereiten und am nächsten Tag genießen.