



Klassische Penne mit Thunfisch, selbst gemachtem Pesto rosso und Kirschtomaten

FAMILY
HIGHLIGHT



Penne



Knoblauchzehe



Cashewkerne



getrocknete Tomaten



Hartkäse ital. Art

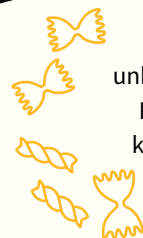


Thunfisch



Kirschtomaten

Mahl Zeit zum
Aufzählen!



Was würden wir nur machen, wenn es keine Nudeln gäbe? Sie sind allseits beliebt, unkompliziert und unglaublich vielseitig! In diesem Rezept könnt Ihr die löffelfreundlichen Penne mit einem selbst gemachtem Pesto rosso und Thunfisch genießen. Beim Essen könnt Ihr überlegen: Wie viele Nudelsorten kennt Ihr? Eine kleine Hilfe: Farfalle sind die Nudeln, die aussehen wie Schleifen. Lasst es Euch schmecken!

30 Minuten

Stufe 1



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Käse** reiben und beim Anrichten helfen.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 Gemüsereibe**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab** und **1 Sieb**.



1 NUDELN KOCHEN
Erhitze **Wasser*** im **Wasserkocher**.

Reichlich kochendes **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen***, aufkochen lassen und **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.



4 PENNE ABGIESSEN
Penne nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben.

★ **TIPP:** Wenn das Pesto zu fest wird, esslöffelweise Wasser dazugeben, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist!



2 HARTKÄSE REIBEN
Hartkäse fein reiben.

Kirschtomaten halbieren.

Knoblauch abziehen.



5 ANRICHTEN
Thunfisch hinzufügen, mit **Penne** vermischen, dann vorsichtig **Pesto rosso** und **Kirschtomaten** unterheben.

Thunfisch-Penne auf tiefe Teller verteilen, restlichen **Hartkäse** darübergeben und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Penne 1)	250 g	375 g	500 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	30 g	40 g
Kirschtomaten ES	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
Cashewkerne 7)	20 g	20 g	40 g
getrocknete Tomaten	50 g	75 g	100 g
Thunfisch 6)	120 g	180 g	240 g
Olivener Öl* für Schritt 3	¾ EL	1 EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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 100 g	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	891 kJ/213 kcal	3.002 kJ/718 kcal
Fett	5 g	16 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	31 g	103 g
- davon Zucker	4 g	14 g
Eiweiß	11 g	37 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische
7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2019 | KW 07 | 5