



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW23 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

## Herzhaft trifft süß: Penne mit Birne,

Bohnen, Speck und Feta-Kürbiskern-Pesto

Wenn Du jetzt denkst, "Die Zutaten hätte ich nie kombiniert", dann haben wir alles richtig gemacht: Du hast ein neues, leckeres Rezept entdeckt, mit dem du Gäste beeindrucken kannst. Und Du hast auch noch ballaststoffreiche Bohnen und gesunde Fettsäuren enthaltende Kürbiskerne genossen. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Penne



Zitrone



Knoblauch



Birne



Feta



Petersilie



Bohnen



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Speckwürfel

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Penne 1) ⊕	250 g	500 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Birne	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Petersilie	5 g	10 g
Bohnen (Dose)	1	2
Kürbiskerne	20 g	40 g
Kürbiskernöl	5 ml	10 ml
Speckwürfel	50 g	100 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 935 kcal  
Kohlenhydrate: 119g,  
Fett: 30 g, Eiweiß: 43 g  
Ballaststoffe: 11 g

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

Olivenöl, Salz, Pfeffer

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

Topf, Dosenöffner, Sieb, Pürierstab, Pfanne

1



**1** Penne nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser garen.

2



**2** Zitrone entsaften. **Knoblauch** abziehen. **Birne** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, zuerst in dünne Spalten schneiden, diese dann in ca. 2 cm große Stücke schneiden. **Feta** grob zerbröseln. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter und Stiele getrennt voneinander zerkleinern. Dose mit **weißen Bohnen** öffnen, in einem Sieb abtropfen lassen.

**3** Für das Pesto: 3 EL **Olivenöl**, 2 EL **Zitronensaft**, **Knoblauch**, **Kürbiskerne**, **Kürbiskernöl**, **Petersilie** (Stiele und  $\frac{2}{3}$  der Blätter) und **Feta** mit einem Pürierstab zerkleinern, evtl. mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3



**4** Eine Pfanne ohne Zugabe von Fett erhitzen und **Speckwürfel** darin 2–3 Min knusprig anbraten. **Bohnen** und **Birnenwürfel** für 1–2 Min. dazugeben und miteinander erwärmen.

**5** Penne nach der Garzeit abgießen, mit **Feta-Kürbiskern-Pesto** und **Bohnen-Speck-Mischung** gut vermischen. Dann auf Tellern verteilen und mit der restlichen **Petersilie** bestreut genießen!

5

