

# Penne mit Ofen-Aubergine und Oliven in selbst gemachtem Tomatenpesto mit Rucola

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 1015 kcal • Tag 3 kochen

6



Penne



Aubergine



Rucola



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Knoblauchzehe



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Sonnenblumenkerne



Balsamicoreme



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P    | 3P    | 4P    |
|--|-------|-------|-------|
| Penne <b>15)</b>                           | 270 g | 360 g | 500 g |
| Aubergine <b>NL   ES   MA</b>              | 1     | 2     | 2     |
| Rucola                                     | 50 g  | 75 g  | 100 g |
| schwarze Oliven ohne Stein                 | 50 g  | 70 g  | 100 g |
| Getrocknete Tomaten mit Kräutern           | 50 g  | 70 g  | 100 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                    | 1     | 1     | 2     |
| Frischcreme <b>7)</b>                      | 100 g | 150 g | 200 g |
| Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>  | 20 g  | 40 g  | 40 g  |
| Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b> | 20 g  | 20 g  | 40 g  |
| Sonnenblumenkerne                          | 20 g  | 40 g  | 40 g  |
| Balsamicoreme <b>14) 15)</b>               | 12 g  | 12 g  | 24 g  |

\*\*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. 490 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 874 kJ/209 kcal | 4245 kJ/1015 kcal   |
| Fett                    | 10 g            | 48,4 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,9 g           | 14,3 g              |
| Kohlenhydrate           | 22,5 g          | 109,4 g             |
| – davon Zucker          | 2,4 g           | 11,7 g              |
| Eiweiß                  | 6,7 g           | 32,8 g              |
| Salz                    | 0,68 g          | 3,3 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



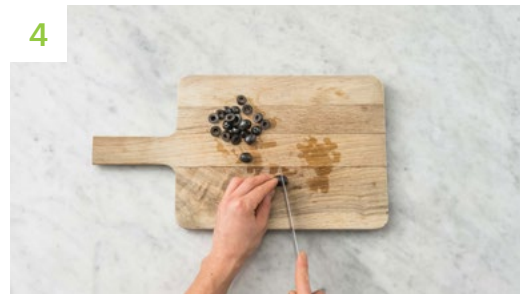
## 1 Aubergine backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Aubergine** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** weich ist.

**Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## 4 Toppings vorbereiten

**Schwarze Oliven** halbieren.



## 2 Nudeln kochen

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.



## 5 Nudeln fertigstellen

Nach Ende der Pasta-Garzeit die Herdplatte ausschalten, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser\*** abmessen, beiseitestellen und die **Nudeln** durch ein Sieb abgießen.

**Nudeln** zurück in den Topf auf der noch warmen Herdplatte geben, mit dem abgemessenen **Kochwasser\***, **Tomatenpesto** und **Frischcreme** vermengen.

**Aubergine** aus dem Ofen nehmen und unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Pesto herstellen

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl\*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser\*** hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Nudeln** auf Teller verteilen. **Rucola** und **Olivenscheiben** darauf anrichten.

Mit restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamicoreme** und **geraspeltem Hartkäse** toppen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

