

Griechische Pasta mit Schweinesteak-Streifen dazu Zucchini und Hirtenkäsesoße

Family Thermomix kocht • 948 kcal • Tag 5 kochen



Schweinelachssteaks



Hirtenkäse



Zucchini



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Rigatoni



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gemüsebrühpulver



Oregano



Petersilie



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Zucker*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 2 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachssteaks	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 g	4 g	4 g
Rigatoni 15)	270 g	360 g	500 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 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. 850 g)
Brennwert	465 kJ/111 kcal	3967 kJ/948 kcal
Fett	3,2 g	27,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8,6 g
Kohlenhydrate	13,2 g	112,3 g
– davon Zucker	2,1 g	17,7 g
Eiweiß	7,2 g	61,1 g
Salz	0,46 g	3,9 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **EG:** Ägypten



Zu Beginn

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Oreganoblätter** abzupfen.

Zwiebel, **Knoblauch** und die Hälfte vom **Oregano** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Schweinelachssteaks braten

Schweinelachssteaks von beiden Seiten **salzen*** und mit der restlichen **Gewürzmischung „Hello Mezza“** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Schweinelachssteaks** darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 3 – 5 Min. braten, bis diese in der Mitte nur noch ganz leicht rosa sind.



Soße kochen

Tomatenmark in den Mixtopf zugeben und **2 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Gemüsebrühpulver, die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** und 400 g [500 g | 600 g] **Wasser***, 1 TL [2 TL | 3 TL] **Zucker*** und **Salz*** zugeben und **7 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen in einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen.



Pasta fertigstellen

Soße aus dem Mixtopf und **Kräuter** nach Geschmack zur **Pasta** in den Topf zugeben, alles gut verrühren und unter Rühren 1 - 2 Min. köcheln lassen, bis eine cremige **Soße** entsteht.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.



Soße & Pasta kochen

Zucchini längs halbieren und quer in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Petersilienblätter und restlichen **Oregano** fein hacken. **Zucchini** in den Mixtopf zugeben, **Hirtenkäse** dazu bröseln und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Rigatoni** ins kochende **Wasser*** geben und 10 – 11 Min. bissfest garen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Schweinelachssteak in Streifen schneiden.

Pasta auf Teller verteilen und mit **Schweinefleisch-Streifen** toppen. Nach Geschmack mit **Kräutern** bestreuen und genießen.

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>

