

Mediterraner Nudelsalat mit Grillkäse

Ofenzucchini, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 1149 kcal • Tag 3 kochen



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Penne
-  Zucchini
-  Tomate
-  Babyspinat
-  Basilikum
-  Oregano
-  Knoblauchzehe
-  rote Zwiebel
-  Zitrone, gewachst
-  Basilikumpaste
-  Mayonnaise
-  Naturjoghurt



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Mayonnaise 8) 9)	25 g	0 g	50 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 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. 590 g)
Brennwert	815 kJ/195 kcal	4806 kJ/1149 kcal
Fett	9,3 g	54,9 g
– davon ges. Fettsäuren	4,5 g	26,6 g
Kohlenhydrate	18,9 g	111,3 g
– davon Zucker	2,8 g	16,6 g
Eiweiß	8,1 g	47,9 g
Salz	0,75 g	4,41 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 **9)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



1 Gemüse backen

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

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Zucchini und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene des Backofens für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



2 Grillkäse backen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Währenddessen Blätter vom **Oregano** abzupfen und grob hacken.

Grillkäse in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Oregano** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermischen.

Grillkäse in den letzten 10 Min. der Gemüse-Backzeit mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Grillkäse** goldbraun ist.



3 Penne kochen

Penne ins kochende **Wasser** geben und 7 – 9 Min. bissfest garen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und mit etwas kaltem **Wasser** abschrecken.

Währenddessen **Zitrone** heiß abwaschen und die Schale fein abreiben. **Zitrone** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Basilikum mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden.



4 Dressing zubereiten

Basilikum in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die Hälfte davon in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Basilikumpaste**, **Mayonnaise**, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

gewachste Zitrone

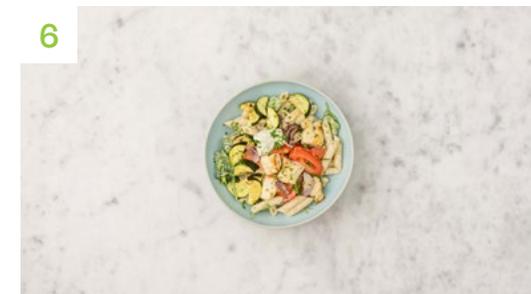
Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



5 Kleinigkeiten

Tomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

Penne in die große Schüssel aus Schritt 2 geben und mit der Hälfte des **Dressings** und mit dem **Babyspinat** vermengen.



6 Anrichten

Pastasalat mit **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen. **Ofengemüse** und **Tomaten** dazu anrichten und mit **Grillkäsewürfeln** und restlichem **Basilikum** toppen. Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenspalten** 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>

