

Penne d'Estate mit Tonno, dazu eine Limo

selbstgemacht aus Passionfruit & Zitrone

Family 20 – 30 Minuten • 1197 kcal • Tag 5 kochen

44



Penne



Zucchini



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Mayonnaise



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Skipjack Thunfisch in Olivenöl



Passionsfrucht

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne, 1 großer Topf und 2 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Skipjack Thunfisch in Olivenöl 4)	142 g	213 g**	284 g
Passionsfrucht CO	1	2	2

**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. 550 g)
Brennwert	919 kJ/220 kcal	5009 kJ/1197 kcal
Fett	10,8 g	58,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	12,2 g
Kohlenhydrate	21,7 g	118,5 g
– davon Zucker	3,8 g	20,8 g
Eiweiß	8,2 g	44,9 g
Salz	0,67 g	3,66 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: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** 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 **CO:** Kolumbien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Passionsfrucht halbieren und die **Kerne** in ein hohes Rührgefäß geben.



2 Für die Limonade

In dem hohen Rührgefäß **Saft** von 4 [6 | 8] **Zitronenspalten**, 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** mithilfe eines Pürierstabs 30 Sek. mixen. Mit **Zucker*** abschmecken.

Durch ein Sieb filtern, auf 2 [3 | 4] Gläser verteilen und bis zum Ende des Rezepts in den Kühlschrank stellen.



3 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser*** füllen, 1,5 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen.

Pasta hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

Zucchini längs halbieren, in 1 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden.

Thunfisch mithilfe des Deckels abgießen.



4 Dressing vorbereiten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** und **Zucchini** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Mit „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen in einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Basilikumpaste**, die Hälfte vom **Hartkäse**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Kochwasser***, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

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 Letzte Schritte

Pasta durch ein Sieb abgießen und lauwarm abspülen.

Thunfisch, gebratenes **Gemüse** und **Pasta** in die große Schüssel geben und alles vermengen. Mit **Zitronensaft** abschmecken.



6 Anrichten

Nudelsalat auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** garnieren. Restliche **Zitronenspalten** daneben anrichten und mit der **Passionsfruchtlimonade** servieren.

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>

