

Pasta Fusion: Penne im Fajita-Style mit Avocado

heiße Ofenpaprika, Mais und Käse

Viel Gemüse **Family** Vegetarisch Thermomix kocht • 1002 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Mais



Zwiebel



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



grüne Paprika



Paprika multicolor



Avocado



Frühlingszwiebel



junger Gouda, gerieben

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Mais	150 g	224,4 g**	340 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
grüne Paprika NL ES MA	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Avocado MX MA PE KE	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	1	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 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. 760 g)
Brennwert	549 kJ/131 kcal	4192 kJ/1002 kcal
Fett	4,7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,5 g
Kohlenhydrate	17 g	130,2 g
– davon Zucker	4 g	30,3 g
Eiweiß	4,3 g	32,6 g
Salz	0,51 g	3,86 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) 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland MX: Mexiko MA: Marokko PE: Peru KE: Kenia ES: Spanien BE: Belgien EG: Ägypten NL: Niederlande



Für die Soße

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

Beides 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.



Paprika rösten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Paprikastreifen** darin 3 – 4 Min. rösten, bis diese weich und an den Rändern leicht gebräunt sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße kochen

Stückige Tomaten, **Mais**, **Gewürzmischung**

„**Hello Fiesta**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

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

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



Pasta vollenden

Soße im Mixtopf mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und **20 Sek./Stufe 6** pürieren.

Soße zur **Pasta** in den Topf geben und gut vermengen. Evtl. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen. Anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und **Pasta** zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** mithilfe eines Löffels herauslösen. **Avocadohälften** in Streifen schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 1 cm breite Streifen schneiden.



Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen. Mit gerösteter **Paprika** und **Avocadostreifen** toppen. Mit **geriebenem Käse** und **Frühlingszwiebelringen** 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>

