

# Penne d'Estade mit Tonno, dazu eine Limo

selbstgemacht aus Passionfruit & Zitrone

Family **schnell** 20 – 30 Minuten • 1066 kcal • Tag 5 kochen

44



Penne



Zucchini



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Mayonnaise



Basilikumpaste



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Passionsfrucht



Skipjack Thunfisch im eigenen Saft

# 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 <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Passionsfrucht <b>CO</b>	1	2	2
Skipjack Thunfisch im eigenen Saft <b>4)</b>	160 g	240 g**	320 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. 530 g)
Brennwert	842 kJ/201 kcal	4462 kJ/1066 kcal
Fett	8,5 g	45 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	10,8 g
Kohlenhydrate	22,4 g	119 g
– davon Zucker	3,9 g	20,8 g
Eiweiß	8,2 g	43,6 g
Salz	0,59 g	3,14 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 MA: Marokko ES: Spanien 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>

