

Farfalle Caprese mit Mozzarella

Zucchini, Kirschtomaten und Basilikum

Family Vegetarisch **schnell** Thermomix kocht • 965 kcal • Tag 5 kochen



Farfalle



Mozzarella



Zucchini



rote Kirschtomaten



Knoblauchzehe



Basilikum



Frischecreme



Tomatenpesto



Gemüsebrühpulver



- 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

Salz*, Öl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Farfalle 15)	270 g	360 g	500 g
Mozzarella 7)	125 g	250 g	250 g
Zucchini DE NL ES MA	1	2	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe ES	0,5**	0,75**	1
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 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. 460 g)
Brennwert	855 kJ/204 kcal	3959 kJ/946 kcal
Fett	6,7 g	31,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,3 g	15,5 g
Kohlenhydrate	22,5 g	104 g
– davon Zucker	2,8 g	12,8 g
Eiweiß	7,9 g	36,7 g
Salz	0,89 g	4,1 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **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



Zu Beginn

Zucchini längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen.

Basilikum mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und etwas für die Deko in eine kleine Schüssel umfüllen. Den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.



Soße zubereiten

Frischecreme, **Tomatenpesto** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Kirschtomaten** halbieren.

Mozzarella in mundgerechte Stücke zupfen.



Dünsten

Knoblauch in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Zucchini** zugeben und **5 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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



Pasta vollenden

Soße und **Kirschtomaten** in den Topf zur **Pasta** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Topfinhalt mit **Mozzarellastücken** toppen, Deckel aufsetzen und 1 – 2 Min. erhitzen, bis der **Käse** zerlaufen ist.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser*** geben und darin ca. 12 Min. (oder ganz nach eigenem Geschmack) bissfest garen.

Pasta nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



Anrichten

Fertige **Pasta** auf Teller verteilen, mit restlichem **Basilikum** 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>

