

# Farfalle Caprese mit Mozzarella

Zucchini, Kirschtomaten und Basilikum

Family Vegetarisch schnell 25 – 35 Minuten • 946 kcal • Tag 5 kochen

12



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.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Farfalle <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Mozzarella <b>7)</b>	125 g	250 g	250 g
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	2	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	0,5**	0,75**	1
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischcreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	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



## Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Farfalle** darin ca. 12 Min. (oder nach eigenem Geschmack) bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

**Pasta** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



## In der Zwischenzeit

**Knoblauch** fein hacken.

Ein paar **Basilikumblätter** zur Dekoration beiseitelegen, restliche Blätter fein hacken.

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



## Für die Frischcreme

In einem hohen Rührgefäß **Frischcreme**, **Tomatenpesto**, **Gemüsebrühe** und **Basilikum** verrühren und mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Zutaten anbraten

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und darin **Kirschtomaten** und gewürfelten **Knoblauch** 1 – 2 Min. anbraten.

**Zucchini** hinzugeben und 2 – 3 Min. weiterbraten. Hitze reduzieren, **Pfanneninhalt** mit **Frischcreme-Mischung** ablöschen und kurz vermengen.



## Pasta vollenden

Währenddessen **Mozzarella** in mundgerechte Stücke zupfen.

**Pasta** in die Pfanne zum **Gemüse** mit der **Soße** geben und vermengen. **Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Pfanneninhalt** mit **Mozzarellastücken** toppen, Deckel aufsetzen und 1 – 2 Min. erhitzen, bis der **Käse** zerlaufen ist.



## 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>

