

Penne mit Ofen-Aubergine und Oliven in selbst gemachtem Tomatenpesto mit Rucola

Vegetarisch **schnell** 25 – 35 Minuten • 1015 kcal • Tag 3 kochen



Penne



Aubergine



Rucola



schwarze Oliven ohne Stein



Getrocknete Tomaten
mit Kräutern



Knoblauchzehe



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Sonnenblumenkerne



Balsamicoreme



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Olivenöl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
schwarze Oliven ohne Stein	50 g	70 g	100 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	70 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Sonnenblumenkerne	20 g	40 g	40 g
Balsamicocreme 14)	12 g	12 g	24 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. 490 g)
Brennwert	874 kJ/209 kcal	4245 kJ/1015 kcal
Fett	10 g	48,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,9 g	14,3 g
Kohlenhydrate	22,7 g	110 g
– davon Zucker	2,6 g	12,6 g
Eiweiß	6,7 g	32,8 g
Salz	0,68 g	3,3 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) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



1 Aubergine backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Aubergine längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** weich ist.

Knoblauch für 10 Min. mit auf das Blech geben.



4 Toppings vorbereiten

Schwarze Oliven halbieren.



2 Nudeln kochen

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie duften. Herausnehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.



5 Nudeln fertigstellen

Nach Ende der Pasta-Garzeit die Herdplatte ausschalten, 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** abmessen, beiseitestellen und die **Nudeln** durch ein Sieb abgießen.

Nudeln zurück in den Topf auf der noch warmen Herdplatte geben, mit dem abgemessenen **Kochwasser***, **Tomatenpesto** und **Frischcreme** vermengen.

Aubergine aus dem Ofen nehmen und unterheben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Pesto herstellen

Knoblauch aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäß pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Olivenöl*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser*** hinzufügen. Mit einem Pürierstab zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen. **Rucola** und **Olivenscheiben** darauf anrichten.

Mit restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamicocreme** und **geraspeltem Hartkäse** toppen.

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>

