

Farfalle Caprese mit Mozzarella

Zucchini, Kirschtomaten und Basilikum

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

17



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 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
Frischcreme 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	31,1 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. 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. **Kirschtomaten** und **Knoblauch** darin 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>

