



# Penne in cremiger Speck-Tomatensoße mit Spitzpaprika und Basilikum

extra schnell 15 – 25 Minuten • 1084 kcal • Tag 5 kochen



Penne



Bacon (Streifen)



rote Spitzpaprika



Basilikum



Oregano



milder Chili-Mix



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, gerieben



Zwiebel



Hühnerbrühe



Kochsahne leicht

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



FIT & VITAL



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Bacon (Streifen)	100 g	180 g	200 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	20 g
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne leicht <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 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.)

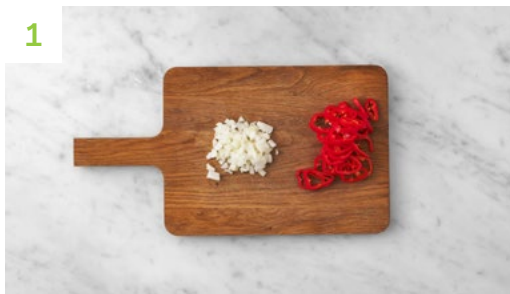
	100 g	Portion (ca. 5460 g)
Brennwert	83 kJ/20 kcal	4535 kJ/1084 kcal
Fett	0,8 g	43,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	27,5 g
Kohlenhydrate	2,1 g	112,1 g
– davon Zucker	0,3 g	18,8 g
Eiweiß	0,7 g	37,3 g
Salz	0,09 g	4,78 g

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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko



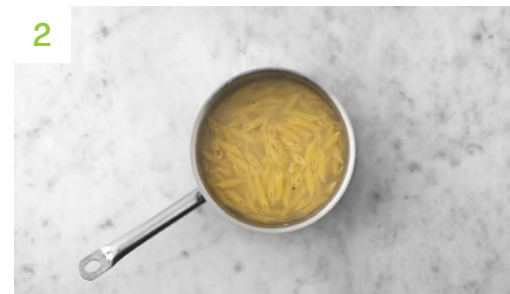
## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf ca. 2,5 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Salz\*** hinzufügen und aufkochen lassen.

**Zwiebel** grob würfeln.

**Spitzpaprika** in 0,5 cm Ringe schneiden.



## 2 Pasta kochen

**Penne** in den großen Topf geben und 11 Min. bissfest garen. Danach durch ein Sieb abgießen und 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Kochwasser** auffangen.



## 3 Für die Soße

**Oreganoblätter** abzupfen und grob hacken.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

**Speckwürfel, Zwiebel** und **Paprikaringe** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Oregano** und Hälfte **Chili-Mix** hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten



## 4 Soße vollenden

**Pfanneninhalt** mit **Kochsahne, Tomatenpesto**, 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Wasser\*** und **Hühnerbrühe** ablöschen und 2 – 3 Min. einköcheln lassen. Hälfte **Hartkäse** unterrühren und mit **Salz\***, kräftig **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken.



## 5 Pasta hinzugeben

**Penne** nach der Garzeit zusammen mit dem aufgefangenen **Kochwasser\*** in die große Pfanne geben und vermengen, bis eine cremige **Soße** entsteht.



## 6 Anrichten

**Basilikublätter** abzupfen.

**Penne** auf tiefe Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und **mildem Chili-Mix** toppen und mit **Basilikublättern** garnieren.

Guten Appetit!

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

