



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW02
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Cremige Penne mit Räucherlachs und Aubergine

Dieses Gericht macht Dich glücklich! Die Omega-3-Fettsäuren im Lachs und die komplexen Kohlenhydrate der Nudeln regen nämlich die Produktion des Glückshormons Serotonin an! Fröhlichen Appetit!



25 min.



Stufe 1



An Tag
1-3 kochen

schnell, kalorien-
arm, proteinreich



Räucherlachs



Penne



Aubergine



Zitrone



Ricotta



Basilikum



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Penne 1)	250 g	500 g
Aubergine [Ursprungs. ESP]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	½ ⊕	1
Zitrone [Ursprungs. ESP]	1	2
Ricotta 7)	125 g ⊕	250 g
Räucherlachs 4)	100 g	200 g
Basilikum	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 450 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	3103/659	653/139
Fett (g)	20	4
- davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Kohlenhydrate (g)	98	21
- davon Zucker (g)	12	2
Eiweiß (g)	40	8
Ballaststoffe (g)	1	1
Salz (g)	0	0

Allergene: 1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, Knoblauchpresse, große Pfanne, Sieb



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und ein-
mal aufkochen lassen. **Penne** hineingeben und ca. 9 Min. garen.

2 Enden der **Aubergine** abschneiden, dann **Aubergine** der Länge nach
vierteln, danach quer in ½ cm dicke Stücke schneiden. **Knoblauch** abzie-
hen und pressen. **Zitrone** halbieren.

3 In einer großen Pfanne ½ EL [1 EL] **Öl** erhitzen, gepressten **Knoblauch**
darin ca. 1 Min. glasig dünsten. **Auberginenstücke** zufügen und bei mitt-
lerer Hitze 5 – 6 Min. braten. **Ricotta** (und evtl. etwas Wasser) einrühren.
Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen.

4 Währenddessen: **Räucherlachs** in kleine Stücke schneiden. Blätter
vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken.

5 Fertig gegarte **Penne** in ein Sieb abgießen und kurz abtrop-
fen lassen. Zusammen mit **Zitronensaft** nach Geschmack in die
Pfanne geben und gut untermischen.

6 **Penne-Auberginen-Pfanne** auf Teller verteilen, **Räucherlachsstücke**
darüber verteilen. Mit gehacktem **Basilikum** bestreuen und genießen.

