



Leichter kochen,
besser essen!



5
KW04
2017

HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Thunfisch-Penne

mit rotem Pesto

In diesem Rezept kannst Du die klassischen Penne mit selbstgemachtem Pesto und Thunfisch genießen. Wenn es mal wieder etwas schneller gehen soll, hast Du jetzt ein super-leckeres Rezept bei der Hand. Buon appetito!



30 min.



Stufe 1

schnell, proteinreich



Thunfisch



Penne



Kirschtomaten



getrocknete Tomaten




Parmesan



Cashewkerne



Knoblauchzehe

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 300 g)	pro 100 g
Penne 1)	250 g	500 g	Brennwert (kJ/kcal)	3333/792	1067/253
Knoblauchzehe [Ursprungsland: ES]	½ 	1	Fett (g)	23	7
Cashewkerne 8) 15)	20 g	40 g	– davon ges. Fettsäuren (g)	6	2
getrocknete Tomaten	50 g	100 g	Kohlenhydrate (g)	104	33
Parmesan 7)	20 g	40 g	– davon Zucker (g)	13	4
Thunfisch 4)	1 Dose	2 Dosen	Eiweiß (g)	41	13
gelbe Kirschtomaten	150 g	300 g	Ballaststoffe (g)	4	1
			Salz (g)	2	1

Allergene: 1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf, hohes Rührgefäß, Pürierstab, Sieb



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

1 Reichlich kochendes **Wasser** in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.

2 Für das **Pesto rosso**: **Knoblauch** abziehen. In einem hohen Rührgefäß **Knoblauch** und **Cashewkerne** mit einem Pürierstab grob zerkleinern. 1 EL **Olivenöl**, **getrocknete Tomaten** und **Parmesan** zugeben und erneut mixen. Mit etwas **Salz** (**Vorsicht: Die getrockneten Tomaten sind schon salzig!**), **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen und weiterpürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

3 **Penne** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben, **Thunfisch** hinzufügen, mit **Penne** vermischen, dann vorsichtig **Pesto rosso** und **Kirschtomaten** unterheben.

4 **Thunfisch-Penne** auf tiefe Teller verteilen und genießen.