

# Mediterraner Nudelsalat mit Grillkäse

## Ofenzucchetti, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch **Family** 30 – 40 Minuten • 1100 kcal • Tag 3 kochen



Grillkäse Zypriotischer Art



Knoblauchzehe



Penne



Zucchini



Tomaten



Oregano



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Mayonnaise



Zitrone



Joghurt



Babypinac



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomaten	1 x	100 g	2 x	100 g
Oregano	1 x	10 g**	1 x	10 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Joghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Babyspinat	1 x	75 g	1 x	100 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. 590 g)
Brennwert	778 kJ/ 186 kcal	4602 kJ/ 1100 kcal
Fett	8.87 g	52.46 g
– davon ges. Fettsäuren	3.45 g	20.42 g
Kohlenhydrate	18.40 g	108.81 g
– davon Zucker	2.69 g	15.90 g
Eiweiss	7.35 g	43.47 g
Salz	0.547 g	3.236 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 9) Senf 15) Weizen

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



## 1 Gemüse backen

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

Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dünne Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Zucchini** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

**Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen für 15 – 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 2 Grillkäse backen

Blätter vom **Oregano** abzupfen und grob hacken.

**Grillkäse** in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden und in einer grossen Schüssel mit **Oregano** und 1 EL [2 EL] **Öl\*** vermischen.

**Grillkäse** in den letzten 10 Min. der **Gemüse-Backzeit** mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis der **Grillkäse** goldbraun ist.



## 3 Penne kochen

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.

Anschliessend in ein Sieb giessen und ein wenig mit kaltem **Wasser\*** abschrecken.



## 4 Tomaten zubereiten

**Zitrone** heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln.

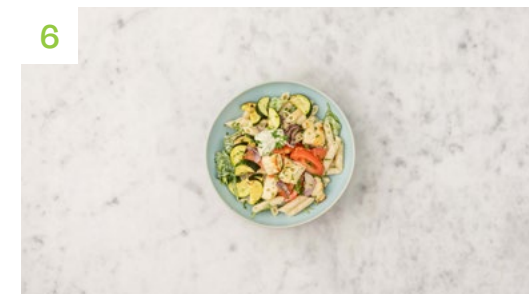
**Zitrone** halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.



## 5 Dressing zubereiten

**Knoblauch** abziehen. **Joghurt** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, **Basilikumpaste**, **Mayonnaise** und **Saft** von 2 [4] **Zitronenspalten** zugeben, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

In der grossen Schüssel aus Schritt 2 **Penne** mit der Hälfte des **Dressings**, **Zitronenabrieb** und **Babyspinat** vermengen.

**Pastasalat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

**Ofengemüse** und **Tomaten** dazu anrichten und mit **Grillkäsewürfeln** toppen. Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!





# Mediterranean pasta salad with grilling cheese, baked courgette, spinach and basil dressing

Vegetarian Family 30–40 minutes • 1100 kcal • Cook on day 3



-  Cypriot-style grilling cheese
-  Garlic clove
-  Penne
-  Courgette
-  Tomatoes
-  Oregano
-  Red onion
-  Basil paste
-  Mayonnaise
-  Lemon
-  Yoghurt
-  Baby spinach





# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Salt\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Cypriot-style grilling cheese <b>7)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Oregano	1 x	10 g**	1 x	10 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Yoghurt <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Baby spinach	1 x	75 g	1 x	100 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 590 g)
Calories	778 kJ/ 186 kcal	4602 kJ/ 1100 kcal
Fat	8.87 g	52.46 g
– of which saturated fats	3.45 g	20.42 g
Carbohydrate	18.40 g	108.81 g
– of which sugar	2.69 g	15.90 g
Protein	7.35 g	43.47 g
Salt	0.547 g	3.236 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Bake the vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water\* in the kettle.

Cut the ends off the courgette, halve courgette lengthways, then slice it into half-moons 1 cm thick.

Peel onion and slice it into narrow strips.

Spread the courgette and onion on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake the vegetables on the middle shelf of the oven for 15–20 min. until the vegetables are soft.



## Bake the grilling cheese

Pluck leaves from oregano and chop coarsely.

Cut the grilling cheese into approx. 3 cm cubes and mix in a large bowl with oregano and 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*.

Add the grilling cheese to the baking tray for the last 10 min. of the vegetable baking time, and bake until the grilling cheese is golden brown.



## Cook penne

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Cook the penne for 7-9 min. until al dente.

Then pour into a sieve and rinse with a little cold water\*.



## Prepare tomatoes

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest.

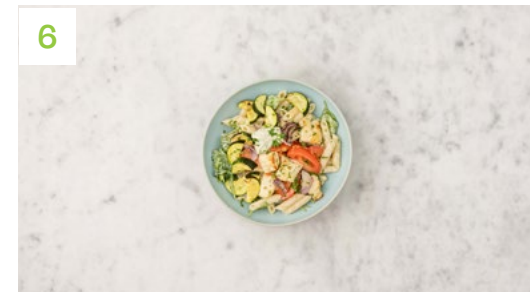
Halve lemon and cut it into 6 [12] wedges.

Halve the tomato, remove the stalk and cut tomato halves into thin wedges.



## Prepare the dressing

Peel the garlic. Put yoghurt in a small bowl, press in garlic, add basil paste, mayonnaise and the juice of 2 [4] lemon wedges, stir together, and season with salt\* and pepper\*.



## Serve

In the large bowl from step 2, mix the penne with half of the dressing, the lemon zest and the baby spinach.

Season pasta salad with salt\* and pepper\* and apportion onto plates.

Serve with the roasted vegetables and tomatoes and top with grilled cheese cubes. Enjoy with the rest of the dressing and the lemon wedges.

**Bon appetit!**



# Salade de pâtes méditerranéenne à l'halloumi avec courgette au four, épinards et vinaigrette au basilic

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 1100 kcal • Cuisiner au 3e jour

8



Halloumi



Gousse d'ail



Penne



Courgette



Tomates



Origan



Oignon rouge



Pâte de basilic



Mayonnaise



Citron



Yogourt



Pousses d'épinards



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Sel\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 grande casserole avec couvercle, 1 grand saladier, 1 petit bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Halloumi <b>7</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Penne <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Origan	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Yogourt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 100 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 590 g)
Valeur calorique	778 kJ/ 186 kcal	4602 kJ/ 1100 kcal
Lipides	8,87 g	52,46 g
- dont acides gras saturés	3,45 g	20,42 g
Glucides	18,40 g	108,81 g
- dont sucre	2,69 g	15,90 g
Protéines	7,35 g	43,47 g
Sel	0,547 g	3,236 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7** lait (comprenant du lactose) **8** œufs **9** moutarde **15** blé (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Cuire les légumes

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau\* dans une bouilloire.

Couper les extrémités de la courgette, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'env. 1 cm.

Éplucher l'oignon et le couper en fines lamelles.

Répartir la courgette et l'oignon sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\*, saler\* et poivrer\*.

Cuire les légumes sur la grille du milieu du four env. 15 à 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### Cuire le fromage

Arracher et hacher grossièrement les feuilles d'origan.

Couper l'halloumi en dés d'environ 3 cm et mélanger dans un saladier avec l'origan et 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Ajouter l'halloumi sur la plaque de four les 10 dernières minutes du temps de cuisson des légumes et cuire jusqu'à ce que l'halloumi soit doré.



### Faire cuire les penne

Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau\* chaude, bien saler\* et porter à ébullition.

Y faire cuire les penne al dente 7 à 9 min.

Égoutter ensuite dans une passoire et rincer brièvement à l'eau\* froide.

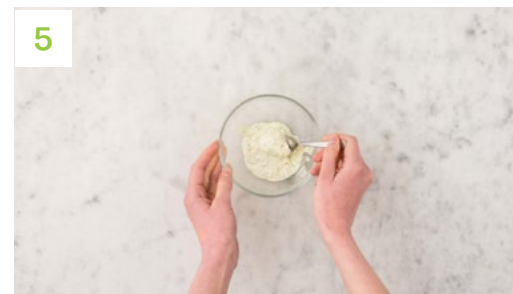


### Préparer les tomates

Laver le citron à l'eau\* chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste.

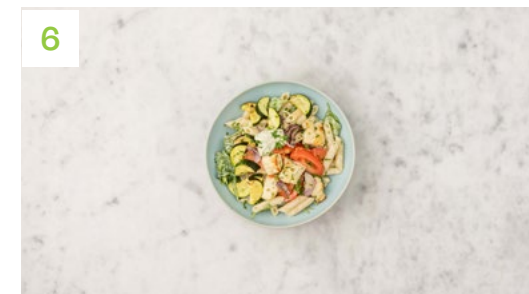
Couper le citron en deux, puis en 6 [12] tranches.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et débiter en fines tranches.



### Préparer la sauce

Peler l'ail. Mettre le yogourt dans un bol, presser l'ail dans le bol, ajouter la pâte de basilic, la mayonnaise et le jus de 2 [4] quartiers de citron, mélanger, saler\* et poivrer\*.



### Dresser

Dans le saladier de l'étape 2, mélanger les penne avec la moitié de la vinaigrette, le zeste de citron et les pousses d'épinards.

Assaisonner la salade de pâtes avec du sel\* et du poivre\* et répartir dans les assiettes.

Garnir des légumes au four et des tomates et recouvrir de dés d'halloumi. Déguster avec le reste de la vinaigrette et les quartiers de citron.

Bon appétit !