

Mediterraner Nudelsalat mit Halloumi

Ofenzucchetti, Spinat und Basilikumdressing

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4.930 kj/1.178 kcal • Tag 3 kochen

7



Halloumi



Knoblauchzehe



Penne



Zucchini



Tomaten



Oregano



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Mayonnaise



Zitrone



Joghurt



Babypinac



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

Gut, im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Halloumi 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Penne 15	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 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Joghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Babyspinat	1 x 75 g	1 x 100 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	805 kJ/192 kcal	4.930 kJ/1.178 kcal
Fett	9.62 g	58.91 g
– davon ges. Fettsäuren	3.16 g	19.35 g
Kohlenhydrate	18.00 g	110.24 g
– davon Zucker	2.73 g	16.72 g
Eiweiss	7.77 g	47.62 g
Salz	0.575 g	3.523 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 Halloumi backen

Blätter vom **Oregano** zupfen.

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

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

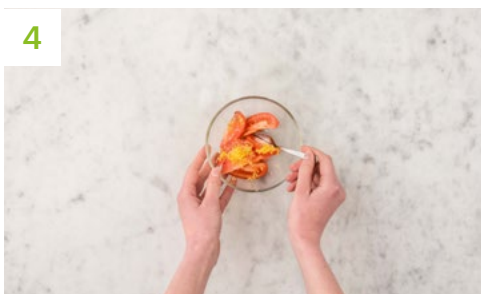


3 Penne kochen

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

Penne darin 7 – 9 Min. bissfest garen.

Anschliessend in ein Sieb abgiessen und ein wenig mit **kaltm Wasser** abschrecken.

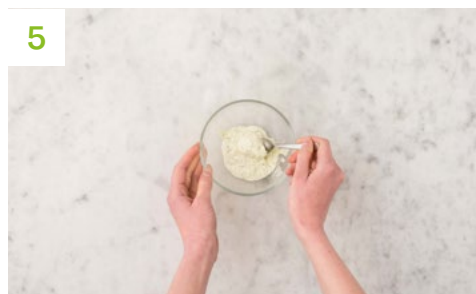


4 Tomaten zubereiten

Zitrone heiss abwaschen und Schale der **Zitrone** fein abraffeln.

Zitrone halbieren und in 6 [12] Spalten schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden und in einer kleinen Schüssel mit 0.5 EL [1 EL] **Öl***, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb**, **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.

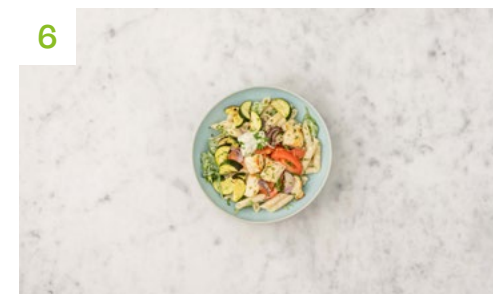


5 Dressing zubereiten

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 die grosse Schüssel aus Schritt 2 **Penne** mit der Hälfte des **Dressings**, 1 TL [2 TL] **Zitronenabrieb** und **Babyspinat** vermengen.

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

Ofengemüse und **Tomatensalat** dazu anrichten und mit **Halloumiwürfeln** toppen. Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenspalten** geniessen.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Mediterranean pasta salad with halloumi, baked courgette, spinach and basil dressing

Vegetarian 30-40 minutes • 4.930 kj/1.178 kcal • Cook on day 3

7



Halloumi



Garlic clove



Penne



Courgette



Tomatoes



Oregano



Red onion



Basil paste



Mayonnaise



Lemon



Yoghurt



Baby spinach



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

Good to have at hand

Salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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
Halloumi 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Penne 15)	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 8) 9)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Yoghurt 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Baby spinach	1 x 75 g	1 x 100 g
Chicken stock powder*, oil*, water*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	805 kJ/192 kcal	4.930kJ/1.178kcal
Fat	9.62 g	58.91 g
- incl. saturated fats	3.16 g	19.35 g
Carbohydrate	18.00 g	110.24 g
- incl. sugar	2.73 g	16.72 g
Protein	7.77 g	47.62 g
Salt	0.575 g	3.523 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).



1 Roast 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 vegetables in the oven on the middle shelf for 15-20 min. until the vegetables are soft.



2 Bake the halloumi

Pluck leaves from oregano.

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

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

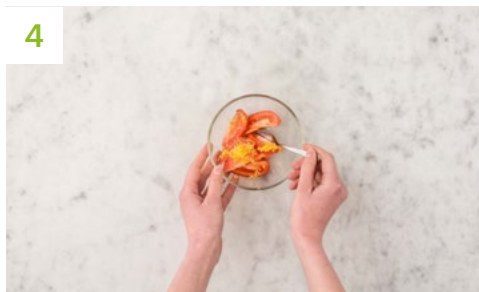


3 Cook penne

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 briefly with cold water.

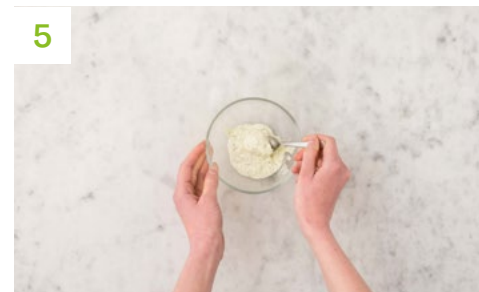


4 Prepare tomatoes

Wash the lemon with hot water and finely grate the zest of the lemon.

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

Halve the tomato, remove the stalk, cut the tomato halves into thin wedges and season in a small bowl with 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil*, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, pepper* and salt*.

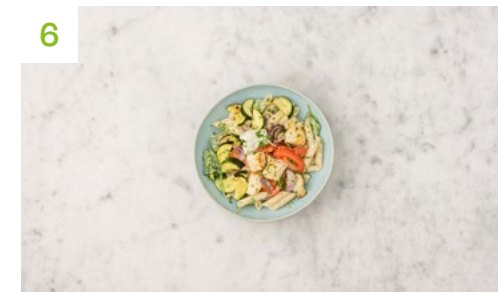


5 Prepare the dressing

Peel the garlic.

Put yoghurt into a small bowl and press in garlic.

Add basil paste, mayonnaise and juice of 2 [4] lemon wedges, stir together, and season with salt* and pepper*.



6 Serve

In the large bowl from step 2, mix penne with half of the dressing, 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest and the baby spinach.

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

Serve with baked vegetables and tomato salad and top with halloumi cubes. Enjoy with the rest of the dressing and the lemon wedges.

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Salade de pâtes méditerranéenne au halloumi avec de la courgette au four, épinards et vinaigrette au basilic

Végétarien 30 – 40 minutes • 4.930 kj/1.178 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 saladier, 1 bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Halloumi 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pennes 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Courgette	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 8 9	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Yogourt 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Pousses d'épinards	1 x 75 g	1 x 100 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	805 kJ/192 kcal	4.930 kJ/1.178 kcal
Lipides	9.62 g	58.91 g
- dont acides gras saturés	3.16 g	19.35 g
Glucides	18.00 g	110.24 g
- dont sucre	2.73 g	16.72 g
Protéines	7.77 g	47.62 g
Sel	0.575 g	3.523 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 (y compris le lactose) **8** oeufs **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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Fais chauffer une grande quantité d'eau dans la 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 d'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.



Préparer les tomates

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste.

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

Couper la tomate en deux, retirer la partie dure, couper la tomate en fines tranches et les mélanger dans un bol avec 0.5 cs [1 cs] d'huile*, 1 cc [2 cc] de zeste de citron, du poivre* et du sel*.



Cuire le halloumi

Arracher les feuilles d'origan.

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

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



Préparer la vinaigrette

Peler l'ail.

Mettre le yogourt dans un bol, y presser l'ail.

Ajouter la pâte de basilic, la mayonnaise et le jus de 2 [4] tranches de citron, mélanger ; saler* et poivrer*.



Faire cuire les penne

Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau* chaude, 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.



Dresser

Dans le saladier de l'étape 2, mélanger les penne avec la moitié de la vinaigrette, 1 cc [2 cc] de 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 de la salade de tomates et recouvrir des dés de halloumi. Déguster avec le reste de la vinaigrette et les quartiers de citron.

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

