

# Penne mit selbst gemachtem Tomatenpesto

## Ofen-Aubergine, Oliven und Rucola

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 4.660 kj/1.114 kcal • Tag 3 kochen

12



Geschwärzte Oliven



Penne



Sonnenblumenkerne



Doppelrahmfrischkäse



geriebener Hartkäse



Rucola



Balsamico-Creme



Aubergine



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



getrocknete Tomaten



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 hohes Rührgefäss, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Geschwärtzte Oliven	1 x	50 g	2 x	50 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Sonnenblumenkerne	1 x	20 g	2 x	20 g
Doppelrahmfrischkäse <b>7)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Rucola	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamico-Creme <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
getrocknete Tomaten	1 x	50 g	1 x	100 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	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	1068 kJ/255 kcal	4660 kJ/1114 kcal
Fett	13,10 g	57,20 g
- davon ges. Fettsäuren	4,12 g	17,98 g
Kohlenhydrate	25,91 g	113,10 g
- davon Zucker	2,96 g	12,93 g
Eiweiss	7,81 g	34,10 g
Salz	0,707 g	3,087 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!).



## Aubergine backen

Enden der **Aubergine** abschneiden, **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1 cm breite Halbmonde schneiden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und für 15 – 20 Min. backen, bis die **Aubergine** weich ist.

Den **Knoblauch** für 10 Min. mit auf das Blech geben.



## Toppings vorbereiten

**Schwarze Oliven** halbieren.

1 EL [2 EL] des selbst gemachten **Tomatenpestos** beiseitestellen.



## Nudeln kochen

In einem grossen Topf ohne Zugabe von **Öl** die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten, bis sie duften.

Herausnehmen und beiseitestellen.

In denselben Topf reichlich **heisses Wasser\*** füllen, **salzen\***, aufkochen lassen und die **Penne** darin für 10 – 11 Min. kochen, bis sie gar sind.



## Nudeln fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit die Herdplatte ausschalten, 50 ml [100 ml] **Kochwasser\*** abmessen, beiseitestellen und die **Nudeln** abgiessen.

**Nudeln** zurück in den Topf auf der noch warmen Herdplatte geben, mit 50 ml [100 ml] **Kochwasser\***, restlichem **Tomatenpesto** und **Frischkäse** vermengen.

**Aubergine** aus dem Ofen nehmen und unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pesto herstellen

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, abziehen und in ein hohes Rührgefäss pressen.

Die Hälfte der **Sonnenblumenkerne**, **geriebenen Hartkäse**, **getrocknete Tomaten**, 4 EL [8 EL] **Olivenöl\*** und 3 EL [6 EL] **Wasser\*** hinzufügen.

Mit einem Stabmixer zu einem **cremigen Pesto** pürieren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Nudeln** auf Teller verteilen.

**Rucola** und **Olivenscheiben** darauf anrichten.

Mit restlichem **Tomatenpesto**, restlichen **Sonnenblumenkernen**, **Balsamico-Crème** und **geraspeltem Hartkäse** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Penne with homemade tomato pesto

## Oven-roasted aubergine, olives and rocket

Vegetarian 25-35 minutes • 4.660 kj/1.114 kcal • Cook on day 3

12



Black olives



Penne



Sunflower seeds



Double cream cheese



Grated hard cheese



Rocket



Balsamic cream



Aubergine



Garlic cloves



Hard cheese flakes



Dried tomatoes



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

Good to have at hand  
Oil\*, olive oil\*, salt\*, pepper\*

# Let's get started

Wash the vegetables.

Boil plenty of water in the kettle.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 tall mixing bowl, 1 garlic press, 1 hand blender and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Black olives	1 x	50 g	2 x	50 g
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Sunflower seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Double cream cheese <b>7) 8)</b>	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Rocket	1 x	50 g	1 x	100 g
Balsamic cream <b>14)</b>	1 x	12 g	2 x	12 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried tomatoes	1 x	50 g	1 x	100 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Oil*, olive oil*	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. 1.000 g)
Calories	1068 kJ/255 kcal	4.660 kJ/1.114 kcal
Fat	13.10 g	57.20 g
- incl. saturated fats	4.12 g	17.98 g
Carbohydrate	25.91 g	113.10 g
- incl. sugar	2.96 g	12.93 g
Protein	7.81 g	34.10 g
Salt	0.707 g	3.087 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



## Roast the aubergine

Trim the aubergine, halve it lengthways and cut it into approx. 1 cm wide slices.

Spread it on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\* and roast in the oven for approx. 15-20 min. until the aubergine is soft.

Add the garlic to the baking tray for 10 min.



## Prepare the toppings

Halve the black olives.

Set aside 1 tbsp [2 tbsp] of the homemade tomato pesto.



## Cook the noodles

Toast the sunflower seeds in a large pot without oil for approx. 1 min. until they release their aroma.

Remove and set aside.

Pour plenty of hot water\* into the same saucepan, add salt\*, bring to the boil and cook the penne in it for 10-11 min. until cooked.



## Finish the pasta

Once cooked, turn off the heat, measure out 50 ml [100 ml] cooking water\*, set aside, then drain the pasta.

Return the pasta to the pot on the heat while it is still warm, mix with 50 ml [100 ml] cooking water\*, remaining tomato pesto and cream cheese.

Remove the aubergine from the oven and mix in. Season with salt\* and pepper\*.



## Make the pesto

Take the garlic out of the oven, peel it, and press it into a tall mixing bowl.

Add half of the sunflower seeds, the grated hard cheese, the dried tomatoes, 4 tbsp. [8 tbsp.] olive oil\* and 3 tbsp. [6 tbsp.] water\*.

Using a hand blender, purée to a creamy pesto.

Season with salt\* and pepper\*.



## Serve

Divide the pasta between plates.

Arrange the rocket and olive slices on top.

Garnish with the remaining tomato pesto, the remaining sunflower seeds, the balsamic cream and the hard cheese flakes.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

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



# Penne avec pesto de tomates maison

## aubergine rôtie au four, olives et salade de roquette

Végétarien 25 – 35 minutes • 4.660 kJ/1.114 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Olives noires



Penne



Graines de tournesol



Fromage frais double crème



Fromage à pâte dure râpé



Roquette



Crème de vinaigre balsamique



Aubergine



Gousse d'ail



Fromage râpé



Tomates séchées



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

Ingédients à toujours avoir chez soi  
Huile\*, huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

# C'est parti

Laver les légumes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 bol mélangeur, 1 presse-ail, 1 mixeur et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Olives noires	1 x 50 g	2 x 50 g
Pennes <b>15</b> )	1 x 270 g	1 x 500 g
Graines de tournesol	1 x 20 g	2 x 20 g
Fromage frais double crème <b>7</b> )	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14</b> )	1 x 12 g	2 x 12 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Huile*, huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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	1.068 kJ/255 kcal	4.660 kJ/1.114 kcal
Lipides	13.10 g	57.20 g
- dont acides gras saturés	4.12 g	17.98 g
Glucides	25.91 g	113.10 g
- dont sucre	2.96 g	12.93 g
Protéines	7.81 g	34.10 g
Sel	0.707 g	3.087 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**) œufs **14**) dioxydes de soufre et sulfites **15**) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### Faire cuire les aubergines

Retirer les extrémités de l'aubergine, puis la couper en demi-lunes d'env. 1 cm d'épaisseur.

Étaler les morceaux d'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\* et enfourner env. 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.

Ajouter l'ail sur la plaque de four pour 10 minutes.



### Préparer la garniture

Couper les olives noires en deux.

Réserver 1 cs [2 cs] du pesto de tomates maison.



### Faire cuire les pâtes

Dans une grande casserole, sans ajouter d'huile, faire griller les graines de tournesol env. 1 min. jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Retirer et mettre de côté.

Verser une grande quantité d'eau\* chaude dans la même casserole, saler\*, porter à ébullition et y faire cuire les penne pendant 10 à 11 minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites.



### Préparer les pâtes

À la fin du temps de cuisson, éteindre le feu, mesurer 50 ml [100 ml] de l'eau de cuisson\*, réserver et égoutter les pâtes.

Remettre les pâtes dans la casserole qui se trouve toujours sur la plaque de cuisson encore chaude, mélanger avec 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson\*, le reste du pesto de tomates et le fromage frais.

Retirer les morceaux d'aubergine du four, puis les incorporer. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Préparer le pesto

Sortir l'ail du four, le peler et le presser dans un bol mélangeur.

Ajouter la moitié des graines de tournesol, le fromage râpé, les tomates séchées, 4 cs [8 cs] d'huile d'olive\* et 3 cs [6 cs] d'eau\*.

À l'aide d'un mixeur, réduire en purée afin d'obtenir un pesto crémeux.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### Dresser

Servir les pâtes dans les assiettes.

Ajouter la roquette et les olives.

Garnir avec le reste du pesto de tomates, les graines de tournesol restantes, la crème de vinaigre balsamique et le fromage râpé.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

