Thunfisch-Penne mit Pesto rosso

und gelben Cherry-Tomaten

HELLO PESTO!

Pesto ist nach Ketchup und Mayonnaise die am meisten verbreitete Gewürzsauce. Wir würden sie gerne als Nummer 1 sehen.

Penne

Parmesan

gelbe Cherry-Tomaten

Thunfisch

Petersilie

Knoblauchzehe

Mandeln

getrocknete Tomaten

20 Minuten **Stufe 1**

Zeit sparen

Pesto selber zu machen, ist gar nicht schwer, und es lässt sich vor allem unendlich variieren und an persönliche Vorlieben anpassen. Wenn Du dafür sorgst, dass das Pesto an der Oberfläche mit Öl bedeckt ist, kannst du es zudem einige Zeit im Kühlschrank aufbewahren. En Guete!

LOS GEHT'S

Gemüse und **Kräuter** waschen, die **Kräuter** trocken schütteln.
Was zum Kochen gebraucht wird: ein **grosser Topf**, ein **hohes Rührgefäss**, ein **Stabmixer** oder einen **Mixer** und ein **Sieb**.

1 PENNE GAREN

In einem grossen Topf reichlich **Salz**wasser zum Kochen bringen, 250 g **Penne** darin 8–12 Min. bissfest garen.

2 IN DER ZWISCHENZEIT

Parmesan grob zerkleinern. **Gelbe Cherry-Tomaten** waschen und halbieren. **Thunfisch-Dose** öffnen, den **Fisch** mit einer Gabel ein wenig zerkleinern. Blätter von der **Petersilie** abzupfen und klein schneiden.

3 FÜR DAS PESTO ROSSO

Knoblauch abziehen. Dann zusammen mit den **Mandeln** in einem hohen Rührgefäss mit dem Stabmixer oder in einem Mixer grob zerkleinern. 3 EL **Olivenöl**, 3 EL **Wasser, getrocknete Tomaten** zufügen und weitermixen. **Parmesan** zufügen, mit etwas **Salz** (Vorsicht: Die **getrockneten Tomaten** sind schon sehr salzig!), **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen und weitermixen, bis eine gleichmässige Masse entstanden ist.

4 PENNE ABGIESSEN

Penne nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

5 PENNE MIT PESTO MISCHEN

Thunfisch mit dem **Öl** unter die **Pasta** heben, dann **Pesto rosso** und **Cherry-Tomaten** zugeben und alles vorsichtig vermischen.

6 ANRICHTEN

Thunfisch-Penne auf tiefe Teller verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Penne 1) ⚭	250 g	500 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Cherry-Tomaten, gelb	100 g	200 g
Thunfisch in Öl 4)	1 Dose	2 Dosen
Petersilie	10 g	10 g
Knoblauchzehe	1	2
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Tomaten, getrocknet 15)	50 g	100 g

GUT IM HAUS ZU HABEN: Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl
Bei 4 Personen Mengen, wie in Klammern angegeben, verdoppeln.

⚭ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	564 kJ/134 kcal	3384 kJ/808 kcal
Fett	4 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	18 g	108 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiss	6 g	38 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 4) Fisch 7) Lactose 8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

UNSERE LIEFERANTEN

Bio ist uns wichtig. Wenn Du wissen möchtest, welche Zutaten bio sind, informiere Dich auf HelloFresh.ch unter „Unsere Lieferanten“.

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Tuna penne with pesto rosso

and yellow cherry tomatoes

HELLO PESTO!

After ketchup and mayonnaise, pesto is the most widely-used spicy sauce. We wish it were number 1.

Penne

Parmesan

Yellow cherry tomatoes

Tuna

Parsley

Garlic cloves

Almonds

Dried tomatoes

20 minutes

Level 1

Save time

Making your own pesto is not difficult, and you can vary it endlessly to suit your own personal tastes. And if you cover the surface of the pesto with oil, you can keep it in the fridge for quite a while. Bon appetit!

LET'S-GO

Wash the vegetables and herbs and shake the herbs dry.
You will also need: a **large pot**, a tall **mixing bowl**, a **hand blender** or **mixer** and a **sieve**.

1 COOK PENNE

Bring plenty of **salted** water to the boil in a large pot and cook 250 g **penne** for 8-12 min. until al d**ente**.

2 MEANWHILE

Roughly break up **parmesan**. Wash **yellow cherry tomatoes** and cut them in half. Open the can of **tuna** and break the **fish** up a little with a fork. Remove the **parsley** leaves from their stalks and chop finely.

3 FOR THE PESTO ROSSO

Peel the **garlic**. Then break it up a little with the **almonds** in a tall mixing bowl with a hand blender, or in a mixer. Add 3 tbsp. **olive oil**, 3 tbsp. **water** and **dried tomatoes** and continue mixing. Add **parmesan**, a little **salt** (caution: the **dried tomatoes** are already very salty!), **pepper** and 1 pinch of **sugar**, and continue mixing until you have a smooth consistency.

4 DRAIN PENNE

Drain the **penne** in the sieve after cooking, and return it to the pot.

5 MIX PENNE WITH PESTO

Add the **tuna** and the **oil** to the **pasta**, then add **pesto rosso** and **cherry tomatoes** and mix everything together carefully.

6 ARRANGE

Apportion **tuna penne** on deep plates, sprinkle with **parsley** and enjoy.

Bon appetit!

SERVES 2 | 4

	2P	4P
Penne 1) ⚭	250 g	500 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Cherry tomatoes, yellow	100 g	200 g
Tuna in oil 4)	1 tin	2 tins
Parsley	10 g	10 g
Cloves of garlic	1	2
Almonds 8) 15)	10 g	20 g
Tomatoes, dried 15)	50 g	100 g

GOOD TO HAVE AT HAND: Salt, pepper, sugar, olive oil

For 4 persons double the quantities, as specified in brackets.

⚭ Can also be used for other recipes as required

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	564 kJ/134 kcal	3384 kJ/808 kcal
Fat	4 g	23 g
– incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	18 g	108 g
– incl. sugar	3 g	16 g
Protein	6 g	38 g
Dietary fibre	1 g	8 g
Salt	1 g	4 g

ALLERGENS

1) Gluten 4) Fish 7) Lactose 8) Nuts
15) May contain traces of allergens

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

OUR SUPPLIERS

Organic ingredients are important to us. If you would like to know which ingredients are organic, check out "Our suppliers" at HelloFresh.com.

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

HelloFRESH

Penne au thon au pesto rosso

et tomates cerises jaunes

HELLO PESTO !

Le pesto est, après le ketchup et la mayonnaise, la sauce d'assaisonnement la plus répandue. Nous aimerions qu'elle se trouve à la première place.

Penne

Parmesan

Tomates cerises jaunes

Thon

Persil

Gousse d'ail

Amandes

Tomates séchées

20 minutes **Niveau 1**

Gain de temps

Faire du pesto soi-même n'est pas si difficile que ça, et peut en outre être nuancé à volonté et adapté à vos goûts personnels. Si vous veillez à bien recouvrir le pesto d'huile, vous pouvez le conserver un certain temps au réfrigérateur. Bon appétit !

C'EST PARTI

Nettoyer les **légumes** et les **fines herbes**; secouer les fines herbes pour les sécher.
Pour réaliser cette recette, il vous faut une **grande casserole**, un **récipient** profond, un **mixeur** et une **passoire**.

1 FAIRE CUIRE LES PENNE

Dans une grande casserole, porter à ébullition une grande quantité d'eau **salée** et y faire cuire 250 g de **penne** al dente pendant 8 à 12 min.

2 PENDANT CE TEMPS

Réduire le **parmesan** en morceaux. Couper les **tomates cerises jaunes** en deux. Ouvrir la boîte de **thon** et couper le **poisson** avec une fourchette. Arracher des feuilles de **persil** et les couper finement.

3 POUR LE PESTO ROUGE

Peler l'**ail**. Le broyer avec les **amandes** dans un récipient profond à l'aide d'un mixeur ou dans un robot. Ajouter 3 cs d'**huile d'olive**, 3 cs d'**eau** et les **tomates séchées** et continuer à mélanger. Ajouter le **parmesan**, assaisonner avec un peu de **sel** (attention : les **tomates séchées** sont déjà très salées !), du **poivre** et une pincée de **sucre** et continuer à mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène.

4 ÉGOUTTER LES PENNE

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les **penne** dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

5 MÉLANGER LES PENNE AU PESTO

Incorporer le **thon** avec l'**huile** aux pâtes, puis ajouter le **pesto rosso** et les **tomates cerises** avant de mélanger avec précaution.

6 DRESSER

Répartir les **penne au thon** dans des assiettes creuses, parsemer de **persil** et déguster.

Bon appétit!

2 | 4 PERSONNES

	2	4
Penne 1) ⚭	250 g	500 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Tomates cerises, jaunes	100 g	200 g
Thon à l'huile 4)	1 boîte	2 boîtes
Persil	10 g	10 g
Gousse d'ail	1	2
Amandes 8) 15)	10 g	20 g
Tomates, séchées 15)	50 g	100 g

INGRÉDIENTS À TOUJOURS AVOIR CHEZ

SOI : sel, poivre, sucre, huile d'olive
Pour 4 personnes, doublez les quantités comme indiqué entre crochets.

⚭ À utiliser éventuellement pour d'autres recettes

APPORT NUTRITIONNEL MOYEN POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	564 kJ/134 kcal	3384 kJ/808 kcal
Graisse	4 g	23 g
– dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	18 g	108 g
– dont sucre	3 g	16 g
Protéines	6 g	38 g
Fibres	1 g	8 g
Sel	1 g	4 g

ALLERGÈNES

1) gluten 4) poisson 7) lactose 8) fruits à coque
15) peut contenir des traces d'allergènes

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

NOS FOURNISSEURS

Nous attachons de l'importance au bio. Si vous souhaitez savoir quels ingrédients sont certifiés biologiques, consultez la rubrique « Nos fournisseurs » sur HelloFresh.ch.

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :

HelloFRESH