

Überbackene Farfalle „Caprese“ mit Zucchini getrockneten Tomaten, Basilikum und Mozzarella

Vegetarisch Family 40 – 50 Minuten • 4.690 kj/1121 kcal • Tag 3 kochen

6



Farfalle



Knoblauchzehe



Zucchini



Frischkäse



getrocknete Tomaten



Basilikum



Mozzarella-Bällchen

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Farfalle 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Knoblauchzehe	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Zucchetti	1 x 330 g	2 x 330 g
Frischkäse 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
getrocknete Tomaten	1 x 50 g	1 x 100 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mozzarella-Bällchen 5)	1 x 250 g	2 x 250 g
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Kochwasser* für Schritt 4	50 ml	100 ml
Öl* für Schritt 5	1 EL	2 EL
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	865 kJ/207 kcal	4.690 kJ/1.121 kcal
Fett	9.19 g	49.87 g
– davon ges. Fettsäuren	6.37 g	34.55 g
Kohlenhydrate	19.61 g	106.41 g
– davon Zucker	2.66 g	14.41 g
Eiweiss	9.46 g	51.32 g
Salz	0.625 g	3.388 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch.



Vorbereitung

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. Farfalle darin ca. 12 Min. (oder nach eigenem Geschmack) bissfest garen.



Für den Auflauf

Pasta nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen, dabei 50 ml [**100 ml**] **Kochwasser*** aufbewahren und Farfalle gleich zurück in den Topf geben. Zur **Frischkäse-Mischung** nach und nach das aufgefangene **Kochwasser** zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.



In der Zwischenzeit

Knoblauch abziehen und fein würfeln. **Basilikumblätter** abzupfen und fein hacken. Enden der **Zucchetti** abschneiden, **Zucchetti** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. **Getrocknete Tomaten** grob zerkleinern.



Auflauf backen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Zucchettihalbmonde**, **gewürfelten Knoblauch** und **getrocknete Tomatenstücke** 3 – 4 Min. anbraten. **Penne** und **Zucchetti-Tomaten-Mischung** in eine Auflaufform umfüllen. **Frischkäse-Mischung** darübergiessen und kurz vermengen. Auflauf mit **Mozzarellabällchen** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. gratinieren, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Tipp: Du kannst die **Mozzarellabällchen** auch **halbieren**.



Für den Frischkäse

In einem hohen Rührgefäss **Frischkäse**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und einen Grossteil des **Basilikums** (ein wenig für die Dekoration beiseitelegen) mischen und mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Farfalle-Auflauf auf Teller verteilen, mit **restlichem Basilikum** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Farfalle “Caprese” au gratin with courgette, dried tomatoes, basil and mozzarella

Vegetarian Family 40 – 50 minutes • 4.690 kj/1.121 kcal • Cook on day 3

6



Farfalle



Garlic cloves



Courgette



Cream cheese



Dried tomatoes



Basil



Mozzarella balls

Good to have at hand

Water*, pepper*, salt*, oil*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

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

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Farfalle 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Garlic cloves	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Cream cheese 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Dried tomatoes	1 x 50 g	1 x 100 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mozzarella balls 5)	1 x 250 g	2 x 250 g
Vegetable stock powder* for step 3	4 g	8 g
Cooking water* for step 4	50 ml	100 ml
Oil* for step 5	1 tbsp.	2 tbsp.
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	865 kJ/207 kcal	4.690 kJ/1.121 kcal
Fat	9.19 g	49.87 g
- incl. saturated fats	6.37 g	34.55 g
Carbohydrate	19.61 g	106.41 g
- incl. sugar	2.66 g	14.41 g
Protein	9.46 g	51.32 g
Salt	0.625 g	3.388 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: **1)** Cereals containing gluten **5)** Milk.



Preparation

Fill a large pot with **hot water***, add **salt***, then bring to the boil. Cook farfalle for approx. 12 min. (or according to your own taste) until al dente.



For the casserole

When it's cooked, drain **pasta** in a sieve, keep 50 ml [100 ml] of the **cooking water***, and return farfalle to the pot immediately. Gradually add the collected **cooking water** to the **cream cheese** mixture until you have a creamy consistency.



Meanwhile

Peel and finely dice the **garlic**. Pluck basil leaves and chop finely. Cut the ends off the **courgette**, halve **courgette** lengthways, then slice it into thin half-moons. Roughly chop the **dried tomatoes**.



Bake casserole

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté **courgette half-moons**, **diced garlic** and **dried tomato** pieces for 3-4 min. Put the **pasta** and **courgette** and **tomato mixture** in an oven dish. Pour cream **cheese mixture** on top and mix briefly. Sprinkle casserole with **mozzarella balls** and bake on the middle shelf of the oven for 6-7 min. until the **cheese** is melted.

Tip: You can also cut the mozzarella balls in half.



For the cream cheese

In a tall mixing bowl, **mix cream cheese**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and most of the **basil** (set aside a little for decoration) and season with a little **salt*** and **pepper***.



Serve

Apportion **farfalle casserole** onto plates, sprinkle with the rest of the **basil** and enjoy.

Bon appetit!

Farfalles « Caprese » gratinés avec de la courgette des tomates séchées, du basilic et de la mozzarella

Végétarien Family 40 – 50 minutes • 4.690 kj/1121 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Farfalles



Gousse d'ail



Courgette



Fromage frais



Tomates séchées



Basilic



Mozzarella

Ingrédients à toujours avoir chez soi
huile*, eau*, poivre*, sel*, bouillon de légumes
en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol mixeur, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Farfalle 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Gousses d'ail	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Fromage frais 5)	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates séchées	1 x 50 g	1 x 100 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mozzarella 5)	1 x 250 g	2 x 250 g
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Eau de cuisson* pour l'étape 4	50 ml	100 ml
Huile* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	865 kJ/207 kcal	4.690 kJ/1.121 kcal
Lipides	9.19 g	49.87 g
- dont acides gras saturés	6.37 g	34.55 g
Glucides	19.61 g	106.41 g
- dont sucre	2.66 g	14.41 g
Protéines	9.46 g	51.32 g
Sel	0.625 g	3.388 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 : 1) céréale contenant du gluten 5) lait.



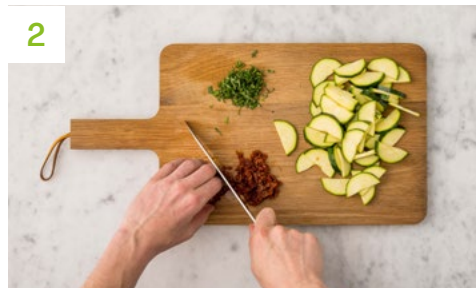
Préparation

Remplir une grande casserole d'un grand volume d'**eau chaude***, **saler*** et porter à ébullition. Faire cuire les farfalles environ 12 min. (ou selon les goûts) jusqu'à ce qu'elles soient al dente.



Pour le gratin

Égoutter les pâtes une fois la cuisson terminée et conserver 50 ml [100 ml] d'**eau de cuisson***, puis remettre les farfalles dans la casserole. Ajouter progressivement au **mélange de fromage frais** de l'**eau de cuisson** jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



Pendant ce temps

Peler l'**ail** et le couper en petits dés. Arracher les **feuilles de basilic** et les hacher finement. Couper les extrémités des **courgettes**, couper dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes. Réduire les **tomates séchées** en morceaux grossiers.



Faire gratiner le gratin

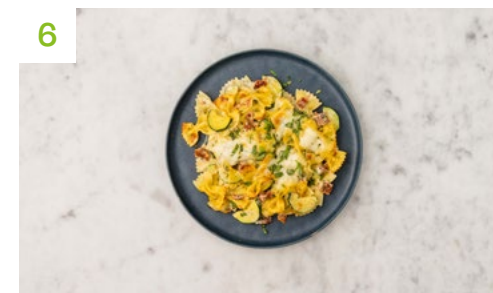
Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire revenir les demi-lunes de **courgette**, les dés d'**ail**, les morceaux de **tomates séchées** et les morceaux de **tomates** 3 à 4 min. Mettre les **pennes** et le **mélange de courgettes** et de **tomates dans** un moule à gratin. Recouvrir du **mélange de fromage** à la **crème** et mélanger brièvement. Répartir des **boules de mozzarella** sur le gratin et faire gratiner au four 6 à 7 minutes jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu.

Astuce : vous pouvez également couper les boules de mozzarella en deux.



POUR LE FROMAGE FRAIS

Dans un grand bol mixeur, **mélanger le fromage frais**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et la plus grande partie du **basilic** (en réserver un peu pour la décoration) et assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



Dresser

Répartir le gratin de **farfalles** sur les assiettes, parsemer du **reste de basilic** et déguster.

Bon appétit !