



HelloFresh

Leichter kochen,
besser essen!



KW20 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #helifreshgewinnspiel bei uns auf    

2015

HelloFresh.de | kundenservice@helifresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@helifresh.at

Flatterhafte Farfalle

mit zweierlei Pesto

Pesto ist ganz schnell selbst gemacht - und präsentiert sich hier in Kombination mit den Farfalle in den italienischen Landesfarben. Ein schnelles, farbenfrohes, super leckeres Essen mit der Kraft des Rucola und der krebsvorbeugenden Wirkung des Lycopins in den Tomaten. Buon Appetito!

 25 min. Stufe 2

Farfalle



Zwiebel



Knoblauch



Karotte



Rote Chili



Basilikum



Oregano



Rucola



Parmesan



Getrocknete Tomaten



Walnüsse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Farfalle 1)	250 g	500 g
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Karotte	1	2
Rote Chili ⊕	1/2	1
Basilikum	5 g	10 g
Oregano	5 g	10 g
Rucola	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Getrocknete Tomaten 15)	50 g	100 g
Walnüsse 8)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 671 kcal
Kohlenhydrate: 98 g
Fett: 19 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivöl, Salz, Pfeffer, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Pfanne, hohes Rührgefäß (2), Pürierstab

2



1 Farfalle nach Packungsanleitung in einem großen Topf in reichlich Salzwasser gar kochen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Karotte schälen, längs vierteln und fein würfeln. Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Kräuter (Basilikum und Oregano) waschen und trocken schütteln. Rucola waschen und abtropfen lassen. Parmesan grob reiben.

3



3 Für das rote Pesto: In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Karotten und Chili 5–7 Min. darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit den getrockneten Tomaten in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zerkleinern. Diesen danach kurz unter fließendem Wasser abspülen.

4



4 Für das grüne Pesto: Rucola, Parmesan, Walnüsse, Knoblauch, Kräuter (ein wenig für die Dekoration aufbewahren), 1 TL Essig, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl pürieren.

5 Farfalle auf zwei Schüsseln verteilen und jeweils mit dem roten und grünen Pesto vermischen.

6 Anschließend auf tiefen Tellern verteilen und mit restlichen Kräutern bestreut genießen!

5

