

# Mediterraner Nudelsalat mit Halloumi

## Ofenzucchini, Spinat und Basilikumdressing

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 4653 kJ/1112 kcal • Tag 3 kochen

6



Halloumi



Knoblauchzehe



Penne



Zucchini



Tomate



Oregano



Petersilie



rote Zwiebel



Basilikumpaste



Mayonnaise



Zitrone, gewachst



Joghurt



Babypinac



Natürlicher Geschmack

- 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 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Halloumi <b>7</b>	200 g	250 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Penne <b>15</b>	270 g	360 g	500 g
Zucchini <b>DE</b>	1	2	2
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Zitrone, gewachst <b>UV   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	2
Joghurt <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Babyspinat	75 g	75 g	100 g
Öl*	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. 590 g)
Brennwert	787 kJ/188 kcal	4653 kJ/1112 kcal
Fett	8,84 g	52,31 g
– davon ges. Fettsäuren	3,08 g	18,22 g
Kohlenhydrate	18,41 g	108,92 g
– davon Zucker	2,53 g	14,96 g
Eiweiß	7,96 g	47,06 g
Salz	0,574 g	3,393 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!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **UV:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Gemüse backen

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

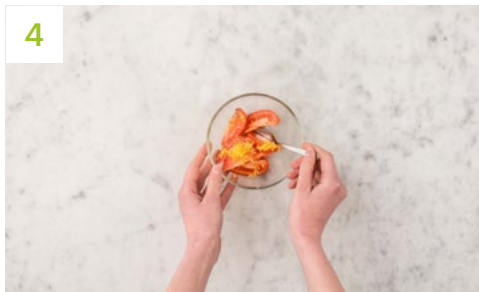
Erhitze reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

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 [1,5 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.



## Tomaten zubereiten

**Zitrone** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben.

**Zitrone** halbieren und in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen,

**Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden und in einer kleinen Schüssel mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl\***, **Zitronenabrieb**, **Pfeffer\*** und **Salz\*** abschmecken.



## Halloumi backen

Blätter vom **Oregano** abzupfen und grob hacken.

**Halloumi** in ca. 3 cm große Würfel schneiden und in einer großen Schüssel mit **Oregano** und 1 EL [1,5 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.



## Dressing zubereiten

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** fein hacken.

**Joghurt** in eine kleine Schüssel geben, **Knoblauch** dazupressen, **Basilikumpaste**, **Mayonnaise**, die Hälfte der **Petersilie** und den **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zugeben, verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

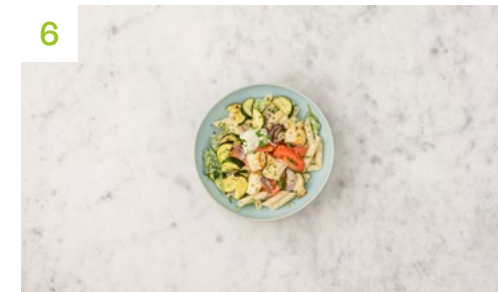


## Penne kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Penne** darin 7 – 9 Min. bissfest garen.

Anschließend in ein Sieb gießen und ein wenig mit kaltem Wasser abschrecken.



## Anrichten

In der großen Schüssel aus Schritt 2 **Penne** mit der Hälfte des **Dressings**, 1 TL [1,5 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** und restlicher **Petersilie** toppen.

Mit restlichem **Dressing** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!