



Leichter kochen,
besser essen!

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de



KW 12
2015

Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Zauberhafte Pilz-Fiorelli,

dazu gelbe Paprika und Zucchini in Parmesan-Zitronensoße

Fix wie nix zubereitet ist dieses Pastagericht! Dazu gibt es Gemüse satt, herrlich frischen Oregano und das, was natürlich bei keinem Pastagericht fehlen darf: frisch geriebenen Parmesan. Und hübsch sehen die Nudel-Päckchen doch auch aus, oder?



25 min.



Stufe 2



Fiorelli



Zucchini



Gelbe Paprika



Knoblauch



Rote Zwiebel



Oregano



Parmesan

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zucchini	1	2
Gelbe Paprika	1	2
Knoblauch (solo)	1/8	1/4
Rote Zwiebel	1	2
Oregano	5 g	10 g
Parmesan (Snack 7)	40 g	80 g
Fiorelli 1) 7)	300 g	600 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 522 kcal
Kohlenhydrate: 54 g,
Fett: 22 g, Eiweiß: 23 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Pfeffer (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Was zum Kochen gebraucht wird

Reibe, großer Topf, Pfanne, Sieb



1 Zucchini waschen und grob reiben. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abziehen. Parmesan fein reiben.



2 Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Fiorelli nach Packungsanleitung darin garen.



3 In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebelscheiben darin glasig dünsten. Dann Knoblauch, Zucchini und Paprikaspalten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken (besonders fein wird es, wenn man an dieser Stelle einen Schuss Weißwein hinzufügt). So lange köcheln lassen, bis das Gemüse die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



4 Fiorelli nach der Garzeit in einem Sieb abgießen und vorsichtig mit dem Gemüse und 2/3 des Parmesans vermischen.

5 Alles auf Tellern verteilen und mit Parmesan und Oregano bestreut genießen.