



Leichter kochen,  
besser essen!



KW39 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

## Italienische Tortellini-Gemüsepfanne mit Brokkoli und Kirschtomaten

Tortellini einmal anders, nämlich mit Pilzen gefüllt und mit viel Gemüse und Zitrone verfeinert. Geht schnell, schmeckt super und ist nur leider viel zu schnell aufgegessen. Dafür lässt es sich schnell und kinderleicht wieder nachkochen. Guten Appetit! Viel Spaß beim Nachkochen. Deine Sonja



25 min.



Stufe 1



Pilz-Tortellini



Parmesan



Rote Zwiebel



Brokkoli



Cherrytomaten



Knoblauch



Zitrone



Kräutermischung

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Pilz-Tortellini 1) 7) 15)	400 g	800 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zwiebel, rot	1	2
Brokkoli	250 g	500 g
Cherrytomaten	100 g	200 g
Knoblauch ☉	1/8	1/4
Zitrone ☉	1/2	1
Kräutermischung 15)	1 g	2 g

☉ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

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

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 529 kcal  
Kohlenhydrate: 69 g  
Fett: 15 g, Eiweiß: 25 g  
Ballaststoffe: 9 g

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

Salz, Butter, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf, Käseibe, Zitronenreibe und -presse, große Pfanne, Sieb



**1** In einem großen Topf reichlich Salzwasser für die **Tortellini** aufsetzen. Diese darin nach Packungsanleitung zubereiten.



**2** **Parmesan** fein reiben. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Brokkoli** waschen, Röschen vom Strunk schneiden und evtl. noch mundgerecht zerkleinern. **Cherrytomaten** waschen und halbieren. **Knoblauch** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale fein abreiben, dann entsaften.



**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Butter** erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2–3 Min. anbraten. Danach **Brokkoli**, **italienische Kräutermischung**, **Tomaten**, etwas **Zitronenabrieb**, 1 EL **Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und alles zusammen 5 Min. weiterbraten.

**4** **Tortellini** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. Dann zusammen mit  $\frac{2}{3}$  des **Parmesans** und 100 ml Wasser zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Alles zusammen einmal unter Rühren aufkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Tortellini-Gemüsepfanne** auf Tellern verteilen, mit restlichem **Parmesan** bestreuen und genießen.



**T**ipp: Den Brokkoli nicht nur in Röschen zerteilen, sondern grob hacken. Dann verteilt sich der Brokkoli besser und nimmt den Geschmack der Soße besser an.