



Leichter kochen,
besser essen!



KW 41 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)
2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Lecker gefüllte Triangoli mit würziger Chimichurri-Soße, Tomatenwürfeln und Parmesan

Meist liegt das Geheimnis ja in der Soße, heute liegt es aber in der Füllung, die mit Basilikum und Pinienkernen das Pesto nach innen holt. Wenn es dann auch noch eine feine Soße dazu gibt, kann wirklich nichts mehr schief gehen. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Triangoli



Petersilie



Knoblauch



rote Zwiebel



Oregano



Parmesan



Tomate

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Triangoli (gefüllt mit Pinienkernen) 1) 7) 15)	400 g	800 g
Petersilie	15 g	30 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zwiebel, rot ⊕	1/2	1
Tomate	1	2
Oregano, getrocknet 15)	1 g	2 g
Parmesan 7)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

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

Nährwerte pro Person

Kalorien: 700 kcal
 Kohlenhydrate: 65 g
 Fett: 37 g, Eiweiß: 23 g
 Ballaststoffe: 8 g

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

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Zucker, Butter, Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

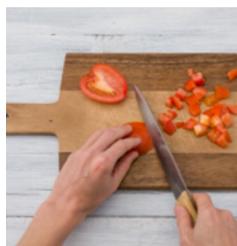
großer Topf, Mixer (oder hohes Rührgefäß und Pürierstab), Käseibe, Sieb, große Pfanne



1 In einem großen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Triangoli** darin 7 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen.



2 Für die **Chimichurri-Soße**: **Petersilie** waschen und trocken schütteln. **Knoblauch** abziehen und etwas zerkleinern. **Zwiebel** abziehen, halbieren, dann vierteln. In einem Mixer **Petersilie** mit Stielen, **Knoblauch**, **Zwiebeln**, 1 EL **Essig**, **Oregano**, 3 EL **Olivenöl**, **Salz**, **Pfeffer** und einer Prise **Zucker** zerkleinern und zu einer feinen Soße vermischen. Dann bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.



3 **Parmesan** fein reiben. **Tomate** waschen, halbieren, Strunk entfernen und in sehr feine Würfel schneiden.

4 **Triangoli** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen. In einer Pfanne 1 TL **Butter** erwärmen und **Pasta** darin 3–5 Min. bräunlich anbraten.



5 **Triangoli** auf Tellern verteilen und mit **Chimichurri-Soße** beträufeln. Dann mit **Tomatenwürfeln** und **Parmesan** bestreuen und genießen!