

# Fiorelli mit Pilzfüllung in Spinatrahm getoppt mit Hartkäse, Pinienkernen und Chili-Öl

Vegetarisch Family 25 – 35 Minuten • 785 kcal • Tag 3 kochen

17



Fiorelli mit Pilzfüllung



Kochsahne



Babyspinat



braune Champignons



Pinienkerne



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Hartkäse ital. Art, gerieben



milder Chili-Mix



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

2 große Töpfe, 1 kleine Schüssel, Pürierstab, Sieb und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fiorelli mit Pilzfüllung <b>7)</b> <b>8)</b> <b>15)</b>	300 g	450 g	600 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7)</b> <b>8)</b>	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7)</b> <b>8)</b>	20 g	20 g	40 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g

\*\*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. 410 g)
Brennwert	794 kJ/190 kcal	3284 kJ/785 kcal
Fett	9,6 g	39,7 g
– davon ges. Fettsäuren	3,6 g	14,9 g
Kohlenhydrate	18,2 g	75,5 g
– davon Zucker	1,5 g	6,2 g
Eiweiß	7,2 g	29,8 g
Salz	0,71 g	2,92 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

In einer kleinen Schüssel 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** mit **Chili-Mix** nach Belieben (**Achtung: scharf!**) verrühren. **Champignons** in 0,5 cm Scheiben schneiden.



## 2 Champignons braten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Pinienkerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Herausnehmen.

In der Pfanne 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** erhitzen. **Champignons** darin 3 – 4 Min. braten, bis sie weich und gebräunt sind. Pfanne vom Herd nehmen.



## 3 Soße zubereiten

In einem zweiten großen Topf **Kochsahne**, 50 ml **[75 ml | 100 ml] Wasser\*** und „Hello Muskat“ 1 Min. aufkochen lassen. Hälfte vom **Babyspinat** unterheben und zusammenfallen lassen.

**Geriebenen Hartkäse** dazugeben und alles mit einem Pürierstab zu einer glatten **Soße** mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Pasta kochen

**Fiorelli** in den Topf aus Schritt 1 geben und im kochenden **Wasser** 5 – 6 Min. gar ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abgießen.

**Tipp:** Sobald die **Fiorelli** im Wasser sind, **Wasser nicht mehr kochen lassen, sonst platzen sie auf.**



## 5 Pasta vollenden

**Soße** noch mal aufkochen und restlichen **Spinat** dazugeben, bis der gesamte **Spinat** zusammengefallen ist.

Gekochte **Fiorelli** und **Champignons** mit der **Soße** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit **Chili-Öl**, **Pinienkernen** und **geraspeltem Hartkäse** toppen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

