



FIGRELLI-PASTA MIT EXTRA KABELJAUFILLET, cremiger Champignonsoße und herzhaften Käsebröseln

EXTRA LECKERBISSEN

KABELJAUFILLET



Fiorelli mit Pilzfüllung



rote Zwiebel



Petersilie



Thymian



geriebener Hartkäse



Semmelbrösel



Gemüsebrühe



Champignons



Crème fraîche



Kabeljaufilets



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-2 kochen

Extra Leckerbissen! Unsere Fiorelli mit cremiger Champignonsoße zählen sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einem extra Kabeljaufilet wird daraus aber noch mal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! Und das Beste? Du brauchst wenige Kochutensilien, um schon bald herzhaft schlemmen zu können. Wir sind außerdem schon gespannt, ob die selbst gemachten Käsebrösel Dir auch so gut schmecken wie uns. Guten Appetit!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Pfanne**, **1 Auflaufform**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und **1 Sieb**.



1 KÄSEBRÖSEL HERSTELLEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Petersilienblätter** hacken. In einer kleinen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel**, **drei Viertel** vom **geriebenen Hartkäse** und gehackte **Petersilie** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Käsebrösel** goldbraun sind. **Brösel** aus der Pfanne nehmen und Pfanne mit Küchenpapier auswaschen. **★ TIPP:** Richtig knusprig werden die Käsebrösel, wenn Du die Fiorelli mit den Bröseln im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 5 Min. überbäckst.



4 FIORELLI GAREN

Einen großen Topf mit kochendem Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen, **Fiorelli** hineingeben, Hitze reduzieren und **Fiorelli** 5 – 6 Min. ziehen lassen. Anschließend **Fiorelli** in ein Sieb abgießen und dabei 30 ml [45 ml | 60 ml] **Nudelwasser*** auffangen. Mit der mitgelieferten **Gemüsebrühe** und 30 ml [45 ml | 60 ml] **Nudelwasser** eine **Gemüsebrühe** zubereiten.

In der Zwischenzeit die **Soße** zubereiten.



2 GEMÜSE & FISCH VORBEREITEN

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Blätter vom **Thymian** abzupfen und hacken.

Kabeljau mit der Hautseite nach oben in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben und rundherum mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** und **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



5 SOSSE VOLLENDEN

Crème fraîche, **Gemüsebrühe**, **Fiorelli**, restlichen **geriebenen Hartkäse** und **Thymian** zu den **Pilzen** geben und alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ TIPP: Wenn die Soße zu fest ist, noch etwas Nudelkochwasser zur Soße geben, wenn die Soße zu dünn ist, noch mal 1 Min. köcheln lassen.



3 CHAMPIGNONS ANBRATEN

Auflaufform mit dem **Fisch** im vorgeheizten Ofen für 12 – 15 Min. backen. **★ TIPP:** Prüfe den Garpunkt vom **Fisch** mit einer Gabel; zerfallen die einzelnen **Muskelsegmente ganz leicht**, sollte er fertig sein.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Champignons** zugeben und für 4 – 5 Min. anschwitzen, bis alles weich ist. Währenddessen mit dem nächsten Schritt weitermachen.



6 ANRICHTEN

★ TIPP: Wenn Du den Kabeljau lieber ohne Haut genießen möchtest, kannst Du jetzt ganz einfach die Haut vom Filet abziehen. Das ist einfacher, als den Kabeljau vor dem Kochen zu filetieren.

Fiorelli mit **Champignon Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit **Kabeljaufilet** und **Käsebröseln** toppen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------------|----------------|----------|---------|
| Petersilie/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Semmelbrösel 1) | 25 g | 25 g | 50 g |
| geriebener Hartkäse 2) 5) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Champignons | 200 g | 300 g | 400 g |
| rote Zwiebel ES | 1 | 1 | 2 |
| Kabeljaufilets 6) | 250 g | 375 g | 500 g |
| Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ | 2 g | 2 g | 4 g |
| Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 2) 5) | 300 g | 450 g | 600 g |
| Gemüsebrühe | 4 g | 6 g | 8 g |
| Crème fraîche 5) | 100g | 150 g | 300 g |
| Öl* für Schritt 1, 2 und 3 | je 1 EL | je 1½ EL | je 2 EL |
| Nudelwasser* für Schritt 4 | 30 ml | 45 ml | 60 ml |
| 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. 500 g) |
|--|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 631 kJ/151 kcal | 3.282 kJ/785 kcal |
| Fett | 7 g | 36 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 17 g |
| Kohlenhydrate | 16 g | 81 g |
| – davon Zucker | 1 g | 6 g |
| Eiweiß | 9 g | 49 g |
| Salz | 1 g | 2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at