



# FIGRELLI! PASTA MIT EXTRA LACHSFILET, cremiger Champignonsoße und herzhaften Käsebröseln

**EXTRA  
LECKERBISSEN**

LACHSFILET



Fiorelli mit Pilzfüllung



Lachsfilet



Petersilie



Thymian



geriebener Hartkäse



Semmelbrösel



Gemüsebrühe



Champignons



Crème fraîche



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„HelloMediterraneo“

**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W23](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W23)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**

20 [20 | 25] Min. 35 [35 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

**thermomix**

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche den **Spinat** ab und lass ihn gut abtropfen. Tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



**1 FÜR DIE KÄSEBRÖSEL**  
**Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel** und zerkleinerte **Petersilie** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind. Danach in eine kleine Schüssel umfüllen. **Brösel** etwas abkühlen lassen und dann **drei Viertel** vom geriebenen **Hartkäse** zugeben und unterrühren.



**4 SOSSE VOLLENDEN**  
**Crème fraîche**, **Gemüsebrühe**, restlichen **Hartkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Pfanne zugeben, gut verrühren, Hitze etwas reduzieren und 4 – 5 Min. köcheln.  
In dieser Zeit **Pilzfiorelli** durch einen Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml **Kochwasser** auffangen. **Champignonsoße** abschmecken. Dafür 30 ml [45 ml | 60 ml] **Kochwasser**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Pfanne zugeben und vermengen.



**2 ZWIEBEL DÜNSTEN**  
**Lachsfilets** mit **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen, auf den Varoma-Einlegeboden legen, V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.  
Einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.  
**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen.



**5 SOSSE ABSCHMECKEN**  
Zum Schluss **Fiorelli** zur **Champignonsoße** geben, mischen und **Soße** nochmal probieren. **★TIPP:** Wenn die **Soße** zu fest ist, etwas mehr Nudelkochwasser zugeben. Wenn die **Soße** zu dünn ist, noch 1 Min. köcheln lassen.  
Varoma abnehmen und vorsichtig öffnen (**Vorsicht: heiß!**) Mit einer Gabel testen, ob sich der **Fisch** in der Mitte leicht teilen lässt, dann ist er gar. Eventuell Varoma wieder verschließen, aufsetzen und weitere **3 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



**3 CHAMPIGNONS & THYMIAN**  
Zerkleinerte **Zwiebel** in die Pfanne zugeben und 4 – 5 Min. glasig dünsten. 400 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen.  
Währenddessen **Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln und **Blätter** vom **Thymian** abzupfen. Beides in die Pfanne zugeben und mit andünsten. Währenddessen **Pilzfiorelli** ins heiße **Wasser** geben und 5 – 6 Min. bissfest garen, zwischendurch ab und zu umrühren.



**6 ANRICHTEN**  
Varoma abnehmen und öffnen.  
**★TIPP:** Wenn Du Deinen **Fisch** lieber ohne **Haut** genießen möchtest, kannst Du jetzt ganz einfach die **Haut** vom **Filet** abziehen. Das ist viel einfacher als die **Haut** vor dem Kochen abzuziehen.  
**Pilzfiorelli** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Lachsfilet** und **Käsebröseln** toppen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 2) 5)	300 g	450 g	600 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Crème fraîche 5)	100 g	150 g	300 g
Semmelbrösel 1)	25 g	25 g	50 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Champignons	200 g	300 g	400 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	2 g	4 g
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1 und 2	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser für Schritt 3		400 g	
Kochwasser für Schritt 5	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	885 kJ/212 kcal	4.291 kJ/1026 kcal
Fett	13,02 g	63,10 g
– davon ges. Fettsäuren	4,51 g	21,86 g
Kohlenhydrate	16,38 g	79,42 g
– davon Zucker	0,87 g	4,21 g
Eiweiß	10,67 g	51,71 g
Salz	0,335 g	1,622 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

NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at