



Leichter kochen,  
besser essen!



4  
KW 52  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

## Gefüllte Fiorelli mit braunen Champignons und Käsebröseln

„Kannst du mich schmeichelnd je belügen, Daß ich mir selbst gefallen mag, Kannst du mich mit Genuß betrügen – Das sei für mich der letzte Tag!“ Hätte Faust diese köstlich gefüllten Fiorelli probiert, er hätte sich mit Wohlwollen auf ein Faulbett gelegt. Guten Appetit!

35 min.

Stufe 1

kalorienarm, veggio



Fiorelli



braune Champignons



Hartkäse



saure Sahne



Zwiebel




Thymian



Pankomehl

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

braune Champignons	200 g	400 g
Zwiebel [Ursprungsl. DE]	1	2
Thymian	10 g	20 g
Fiorelli mit Pilzfüllung <b>1) 3) 7)</b>	300 g	600 g
saure Sahne <b>7)</b>	100 g 	200 g
Hartkäse ital. Art <b>3) 7)</b>	40 g	80 g
Pankomehl <b>1) 15)</b>	30 g	60 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 550 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2945/637	519/115
Fett (g)	28	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Kohlenhydrate (g)	82	14
- davon Zucker (g)	4	1
Eiweiß (g)	26	4
Ballaststoffe (g)	6	1
Salz (g)	2	0

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose**

**15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

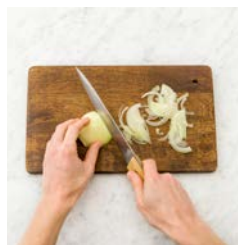
**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird**

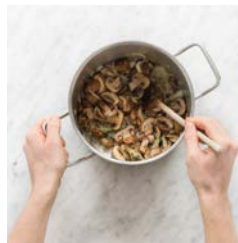
Wasserkocher, großer Topf, Gemüseriebe, kleine Pfanne

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

**1** Braune Champignons in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Blätter vom **Thymian** abzupfen. 350 ml [700 ml] heiße **Gemüsebrühe** vorbereiten.



**2** In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **Thymianblätter** und **Champignonscheiben** zugeben und darin 5 – 6 Min. anschwitzen, bis alles weich ist. Vorbereitete **Gemüsebrühe** zufügen und einmal aufkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**3** **Fiorelli** dazugeben und 5 – 6 Min. mitgaren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas **Wasser** nachfüllen. Zum Schluss **saure Sahne** unterrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**4** Für die **Käsebrösel: Hartkäse** reiben. In einer kleinen Pfanne 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen, **Pankomehl** und **geriebenen Hartkäse** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** schön braun sind.

**5** **Fiorelli** mit **Champignonsoße** auf tiefe Teller verteilen, mit **Käsebröseln** toppen und genießen.

**TIPP:** So richtig knusprig werden die Käsebrösel, wenn Du die Fiorelli mit den Bröseln im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 5 Min. überbackst.

