



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

6
KW38
2016 **thermomix**

Gefüllte „Rondini“-Zucchini auf Tomatenragout mit Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie

Wir lieben Zucchini in jeder Form, denn sie sind so wunderbar vielfältig und schmecken einfach immer! Dieses Rezept ist ein ganz besonderer (Augen-)Schmaus. Gefüllt mit viel Gemüse liefern Dir die runden Zucchini Deine Extra-Portion Vitamine. Lass es Dir schmecken!

 45 min.

 70 min.

 Stufe 3

 2 Portionen



runde Zucchini



gehackte Tomaten



Sonnenblumenkerne



Petersilie



Basmatireis



gelbe Paprika



Karotte



Knoblauchzehe



Zwiebel



Gewürzmischung



Gratinkäse

Für 2 Personen.....

- 150 g Basmatireis
- 2 runde Zucchini
- ½ Zwiebel ☒
- ½ Karotte, in Stücken ☒
- ½ Knoblauchzehe ☒
- 1 g Kräuter der Provence 15)

- 1 Dose gehackte Tomaten
- ½ gelbe Paprika, gewürfelt ☒
- 50 g Gratinkäse 7)
- 20 g Sonnenblumenkerne 15)
- 2 Stängel Petersilie ☒

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 614 kcal/2685 kJ
Kohlenhydrate: 78 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 22 g
Cholesterin: 17 mg
Ballaststoffe: 7 g

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Butter 7), Gemüsebrühe, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix, Backpapier, Backblech, kleine Schüssel, große Schüssel (2), kleine Pfanne



Vorbereitung: Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

1 Basmatireis in den Gareinsatz geben. 1000 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf einwiegen, den Gareinsatz einhängen und **17 Min./100 °C/Stufe 4** garen. Währenddessen Zucchini oben aufschneiden und Fruchtfleisch herauslöfeln (für später aufbewahren). Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen, dann im Backofen ca. 10 Min. garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, zugedeckt warm halten. Mixtopf leeren und trocknen.

2 Fruchtfleisch der Zucchini in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, dann in eine kleine Schüssel umfüllen. Zwiebelhälfte in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und zum Fruchtfleisch geben.

3 Karottenstücke und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL Olivenöl, 1 TL Butter und Kräuter der Provence hinzufügen und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Gehackte Tomaten und 100 ml Gemüsebrühe hinzufügen und mit etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./120 °C/Stufe 1** einkochen lassen. Soße in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen.

4 1 TL Butter, 1 TL Olivenöl, Zwiebel-Fruchtfleisch-Mischung und Paprikastücke in den Mixtopf geben, **5 Min./120 °C/☒/Stufe 1** dünsten und in eine große Schüssel umfüllen. Den Reis und Großteil des Gratinkäses unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ausgehöhlte Zucchini damit füllen und mit restlichem Gratinkäse bestreuen. In eine Auflaufform setzen, restliche Füllung daneben verteilen und ca. 10 Min. im Backofen überbacken. In einer kleinen Pfanne Sonnenblumenkerne ohne Fettzugabe rösten. Blätter der Petersilie **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Tomatenragout auf Teller verteilen, gefüllte Zucchini darauf anrichten, mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen und genießen