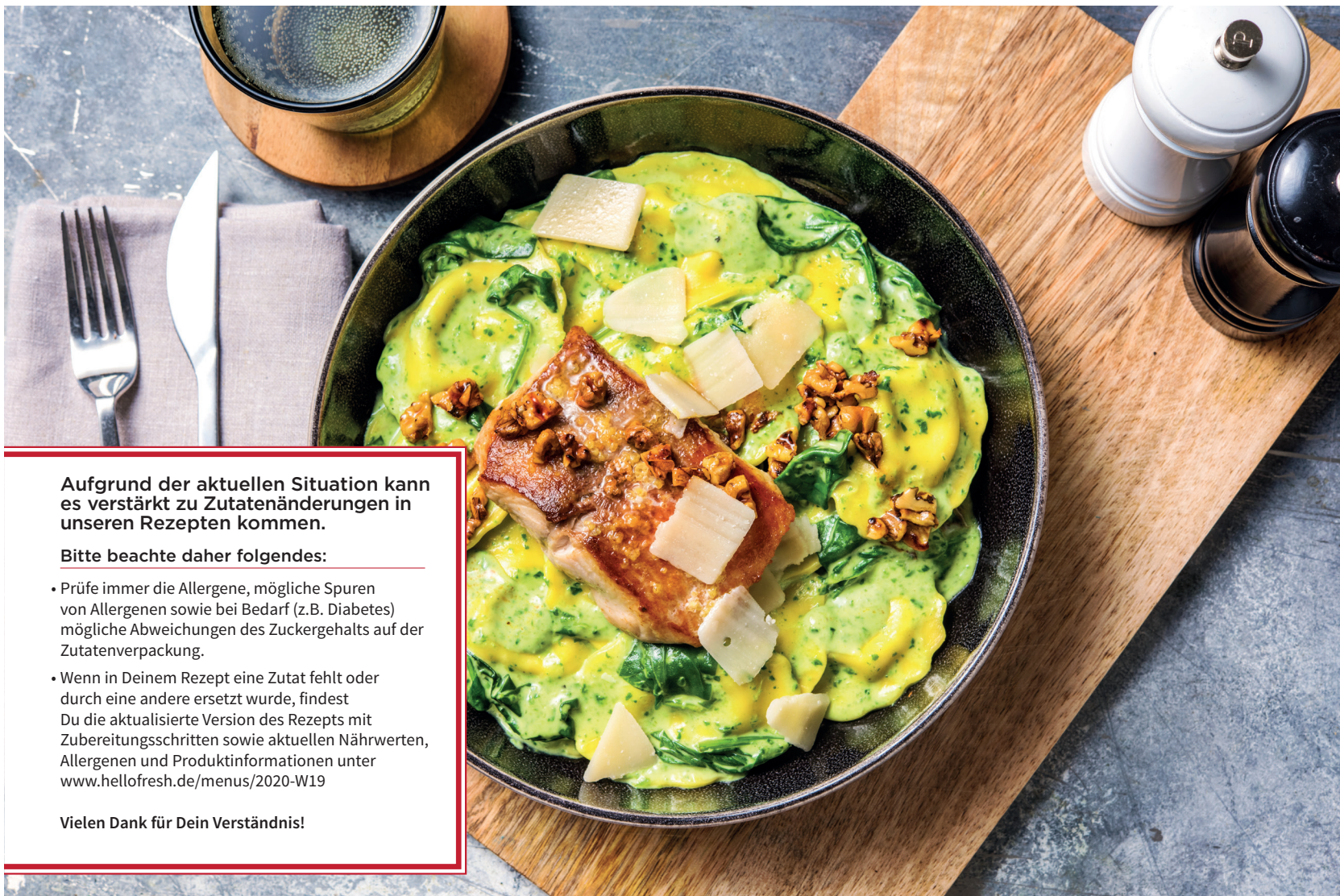




MAXI-TORTELLI MIT ZITRONIGEM WELSFILLET

in Spinatrahm, getoppt mit Walnüssen



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-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!

EXTRA LECKERBISSEN

WELSFILLET



Maxi Tortelli Ricotta Spinat



Kochsahne



Babyspinat



geriebener Hartkäse



Hartkäse geraspelt



Piment d'Espelette



Gemüsebrühe



Walnüsse



Welsfilet



Zitrone (gewachst)

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

+

Stufe 2

Thermomix kocht

11

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**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE TORTELLI

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. Tortelli erst ins kochende **Wasser** geben, wenn **Soße** und **Fisch** fast fertig sind. **Tortelli** 4 – 6 Min. gar ziehen lassen. **★TIPP:** Sobald die Tortelli im kochenden Wasser sind, die Hitze ausschalten und Tortelli nur noch ziehen lassen, damit sie nicht aufplatzen.

Gegarte **Tortelli** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



2 FÜR DIE SOSSE

Kochsahne, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Öl*** mit **Piment d'Espelette** verrühren.

Walnüsse grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten.



3 FÜR DEN WELS

Nüsse aus der Pfanne nehmen, heiß zum **Pfeffer-Öl** geben und verrühren.

Zitrone heiß abwaschen und trocknen. **1 TL [1 ½ TL | 2 TL]** der **Zitronenschale** fein abreiben und in eine kleine Schüssel geben. **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Zitronensaft** und **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Öl*** zugeben und vermischen.

Welsfilets salzen*. In der großen Pfanne **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilets** je Seite 5 – 7 Min. braten.



4 SOSSE VOLLENDEN

Nach der **Soßenkochzeit** den Thermomix® neu programmieren. Gareinsatz abnehmen und keinen Messbecher aufsetzen. **2 Min./95 °C/Stufe 1** programmieren und währenddessen **ein Drittel** des **Babyspinats** zugeben. Geriebenen **Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **40 Sek./Stufe 5 - 7 - 9** pürieren.



5 FERTIGSTELLEN

Gegarte **Tortelli** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Restlichen **Spinat** in den Topf zu den Tortelli geben, **Soße** aus dem Mixtopf darüber gießen und vorsichtig vermengen. **Pasta** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zitroniges Öl über den gebratenen **Fisch** träufeln.



6 ANRICHTEN

Pasta auf tiefen Tellern verteilen. **Fischfilets** oben auf legen, mit **Walnuss-Öl** beträufeln, mit geraspelttem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Maxi-Tortelli mit Ricotta-Spinat-Füllung 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g	40 g	40 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Piment d'Espelette	0,5 g	0,75 g	1 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Walnüsse 7)	20 g	30 g	40 g
Welsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	1
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
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. 600 g)
Brennwert	719 kJ/172 kcal	4.253 kJ/1.017 kcal
Fett	9,49 g	56,09 g
- davon ges. Fettsäuren	3,62 g	21,40 g
Kohlenhydrate	12,23 g	72,29 g
- davon Zucker	1,61 g	9,51 g
Eiweiß	8,94 g	52,83 g
Salz	0,502 g	2,969 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 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

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

2020 | KW 19 | 11 HelloFRESH