



Mediterrane Fiorelli mit Pilzfüllung,

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano



FIGRELLI

Klein, aber oho! Fiorelli gibt es mit vielen leckeren Füllungen – außerdem bieten sie dem Auge einen echt schönen Anblick.



frische Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Petersilie



Hartkäse ital. Art



Gemüsebrühe



Crème fraîche



Semmelbrösel



Oregano

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

Manchmal muss es eben schnell gehen. Wenn der plötzliche große Hunger kommt, ist dieses Gericht daher genau das Richtige. In null Komma nichts ist das leckere mediterrane Pastagericht fertig auf Deinem Teller! Dazu gibt es Gemüse satt, herrlich frischen Oregano und natürlich frisch geriebenen Hartkäse. Und die Fiorelli machen auch optisch ziemlich was her! Guten Appetit mit diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 Gemüsereibe**.



1 KÄSEBRÖSEL HERSTELLEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Hartkäse reiben. **Petersilie** mit Stielen grob hacken. In einer großen Pfanne **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel**, geriebenen **Hartkäse** und gehackte **Petersilie** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Käsebrösel** goldbraun sind. Anschließend **Brösel** aus der Pfanne nehmen.



4 FIORELLI GAREN

Einen großen Topf mit kochendem Wasser füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Fiorelli** zugeben, Hitze reduzieren und 5 – 6 Min. ziehen lassen. Anschließend **Fiorelli** in ein Sieb abgießen. Währenddessen die **Soße** vollenden.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob reiben. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rote Zwiebel** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Blättchen vom **Oregano** abzupfen.



5 SOSSE VOLLENDEN

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche**, **Gemüsebrühe**, 2 EL **Kochwasser** und **Oregano** vermischen, zu dem **Gemüse** geben und alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Nudeln** dazugeben und alles gut vermischen.

★ **TIPP:** Wenn die Soße zu dickflüssig ist, gib etwas Nudelwasser dazu.



3 GEMÜSE BRATEN

In der großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin ca. 1 Min. glasig dünsten. Gehackten **Knoblauch**, **Zucchini raspel** und **Paprikastreifen** zugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 4 – 5 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



6 ANRICHTEN

Fiorelli mit **Gemüse** 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 für ca. 5 Min. überbäckst.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Petersilie/Oregano	5 g ☉	7 g ☉	10 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	38 g
Zucchini ES NL	1	1 (groß)	2
gelbe Paprika ES NL	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
rote Zwiebel NL	1	1	2
frische Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 2) 5)	300 g	450 g	600 g
Crème fraîche 5)	75 g ☉	110 g ☉	150 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ 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. 500 g)
Brennwert	596 kJ/142 kcal	2.987 kJ/714 kcal
Fett	7 g	36 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	19 g
Kohlenhydrate	18 g	88 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	5 g	24 g
Salz	1 g	1 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

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!