



MEDITERRANE FIORELLI MIT PILZFÜLLUNG,

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano



HELLO FIORELLI

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



frische Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Petersilie



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Crème fraîche



Semmelbrösel



Oregano

30–40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

leichter Genuss

Veggie

Zeit sparen

Manchmal muss es eben schnell gehen. Wenn der plötzliche große Hunger kommt, ist dieses Gericht daher genau das Richtige. Im Nullkommanix 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**.

Petersilie mit Stielen grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel**, **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses** 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 [3 EL | 4 EL] **Kochwasser***, restlichen **Hartkäse** und **Oregano** vermischen und zu dem **Gemüse** geben, 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 1 EL [1½ EL | 2 EL]

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
Petersilie/Oregano	5 g ☉	7 g ☉	10 g
Semmelbrösel 1)	25 g	25 g	50 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Zucchini PL NL	1	1	2
gelbe Paprika PL NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
rote Zwiebel DE	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
Kochwasser* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	646 kJ/155 kcal	3.345 kJ/800 kcal
Fett	9 g	44 g
- davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	17 g	89 g
- davon Zucker	3 g	13 g
Eiweiß	5 g	27 g
Salz	1 g	2 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

PL: Polen NL: Niederlande DE: Deutschland



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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