



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW45  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Pilz-Fiorelli mit viel frischem Gemüse und Parmesan

Fix wie nix zubereitet ist dieses Pastagericht! Dazu gibt es Gemüse satt, herrlich frischen Oregano und das, was bei keinem Pastagericht fehlen darf: frisch geriebenen Parmesan. Hübsch sehen die Nudel-Päckchen auch noch aus, oder?



25 min.



Stufe 1

vegetarisch, schnell, ballaststoffreich



Fiorelli



Parmesan



Zucchini



gelbe Paprika



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zucchini [Ursprungs. ESP]	1	2
gelbe Paprika [Ursprungs. ESP]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	½ ⊕	1
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Oregano	5 g ⊕	10 g
Parmesan 7)	40 g	80 g
Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 3) 7)	300 g	600 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

### Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 543 kcal  
 Kohlenhydrate: 78 g  
 Fett: 20 g, Eiweiß: 25 g  
 Ballaststoffe: 10 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Öl, Pfeffer, evtl. Weißwein

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Wasserkocher, Gemüsereibe, großer Topf, große Pfanne, Sieb



**Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen.** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten.

**1** Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob reiben. Gelbe **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rote Zwiebel** abziehen und in dünne Ringe schneiden. Blätter vom **Oregano** abzupfen. **Parmesan** fein reiben.



**2** Einen großen Topf mit reichlich kochendem Wasser füllen, **salzen** und **Pilz-Fiorelli** darin ca. 8 Min. garen.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Zwiebelringe** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten. Gehackten **Knoblauch**, geriebene **Zucchini** und **Paprikaspalten** zufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken (besonders fein wird es, wenn man an dieser Stelle einen Schuss **Weißwein** hinzufügt). Dann 5 – 8 Min. köcheln lassen, sodass das **Gemüse** noch bissfest ist.



**4** **Pilz-Fiorelli** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und vorsichtig mit dem **Gemüse** und ⅓ des geriebenen **Parmesans** vermischen.

**5** **Pilz-Fiorelli** mit **Gemüse** auf Teller verteilen, mit restlichem **Parmesan** und **Oregano** bestreuen und genießen.

