



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW01
2017

thermomix

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

Ricotta-Tortellini

mit erfrischender Zucchiniisoße

Heute kannst Du Dich auf eine herrlich erfrischende Pastasauce freuen, die ganz ohne Sahne auskommt! Die mit Ricotta gefüllten Tortellini passen dazu ganz hervorragend, und zusammen mit einem spritzigen Weißwein ist Dein Kurzurlaub perfekt!

 25 min.

 30 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; veggie, schnell, kalorienarm, ballaststoffreich



frische Tortellini



Zucchini



Mandeln



Zitrone



Schalotte



rote Chili



Knoblauchzehe



Parmesan-Flakes

Für 2 Personen.....

- 400 g Tortellini **1) 3) 7)**
- 10 g Mandeln **8) 15)**
- ½ Knoblauchzehe 
[Ursprungsl. ESP]
- 1 Schalotte [Ursprungsl. FRA]
- 1 Zucchini [Ursprungsl. ESP]
- ½ Zitrone, entsaftet 
[Ursprungsl. ESP]

! 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, Pfeffer, Olivenöl

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Pfanne, kleine Schüssel

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2711/648	469/112
Fett (g)	19	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	6	1
Kohlenhydrate (g)	92	16
- davon Zucker (g)	10	2
Eiweiß (g)	9	2
Ballaststoffe (g)	27	4
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.



1 Tortellini in den Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Dampfschlitze frei bleiben und Varoma verschließen.

2 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen in einer kleinen Pfanne Mandeln ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Schalotte halbieren, Zucchini in grobe Stücke schneiden und Chili in Ringe schneiden.

3 Varoma abnehmen auf einen Teller stellen, um die Tortellini warm zu halten. Mixtopf leeren und dabei die Garflüssigkeit auffangen. Mixtopf trocknen.

4 Geröstete Mandeln in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

5 Knoblauch und Schalottenhälften in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

6 Zucchinistücke, 1 Prise Salz und Pfeffer und ½ TL Zitronensaft dazugeben und **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern. 1 EL Olivenöl hinzufügen und **4 Min./120 °C/↻/Stufe 1** anschwitzen.

7 50 – 75 g der aufgefangenen Garflüssigkeit in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 5** vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Tortellini auf Teller verteilen, Zucchiniisoße darüber geben. Parmesan-Flakes, Chiliringe (**Achtung: scharf!**) und zerkleinerte Mandeln darüber streuen und genießen.

