



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW09
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Scharfe Pilz-Tortellini mit Kirschtomaten und Zucchini

Spätestens nach diesem Gericht werden Fenchelsamen zu Deinem ganz persönlichen Aroma-Favorit. Der würzige, leicht pikante Geschmack rundet unsere kulinarische Komposition ab und verleiht dem Gericht das gewisse Etwas! Lass es Dir schmecken.



25 min.



Stufe 1

vegie, scharf, schnell, ballaststoffreich



Tortellini



Zucchini



Kirschtomaten



Schalotte



Hartkäse



Schmand



Petersilie



Fenchelsamen



geschrotete Chili

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Zucchini [UrsprungsL. ES]	1	2	Brennwert (kJ/kcal)	3097/743	630/151
Schalotte [UrsprungsL. FR]	1	2	Fett (g)	22	5
Kirschtomaten	150 g	300 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	13	3
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g	Kohlenhydrate (g)	106	22
Petersilie	10 g	20 g	- davon Zucker (g)	9	2
geschrotete Chili 15)	1 g	2 g	Eiweiß (g)	29	6
Fenchelsamen 15)	1 g	2 g	Ballaststoffe (g)	7	1
Tortellini mit Pilzfüllung 1) 3) 7)	400 g	800 g	Salz (g)	2	0
Schmand 7)	100 g	200 g	Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose		
			15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Gemüsereibe, große Pfanne, großer Topf, Sieb



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in $\frac{1}{2}$ cm dünne Scheiben schneiden. **Schalotte** abziehen und in Ringe schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. **Hartkäse** fein reiben. **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken (ein paar Blätter zur Dekoration beiseitelegen).



2 In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** bei hoher Stufe erhitzen, **Zuchinistücke**, **Schalottenringe**, **Chiliflocken** (**Vorsicht: scharf!**) und **Fenchelsamen** zugeben und 5 – 7 Min. anbraten. Anschließend **Tomatenhälften** hineingeben, Hitze reduzieren und köcheln lassen.

3 Währenddessen einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen und die **Tortellini** darin 5 – 7 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.



4 **Schmand**, $\frac{1}{2}$ des geriebenen **Hartkäses** und das **Kochwasser** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 1 – 2 Min. einköcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Gehackte **Petersilie** unterheben.

5 **Tortellini** in die **Soße** geben, vorsichtig umrühren und weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas andickt.



6 **Tortellini-Pfanne** auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** bestreuen, mit **Petersilienblättern** dekorieren und genießen.