



Tortellini „en brodo“

mit Brokkolini und Kresse



HELLO KRESSE

Die Kresse ist ein echtes Allroundtalent! Sie liefert Dir besonders viel Eisen und ist somit perfekt für alle Vegetarier.



Tortellini mit Käsefüllung



Zwiebel



Knoblauchzehe



Brokkolini



Gemüsebrühe



Hartkäse ital. Art



grüne Kresse

20 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Komm mit uns auf eine kulinarische Reise! Dieses Gericht stammt ursprünglich aus der italienischen Provinz Bologna und wird traditionell in Brühe („en brodo“) serviert. Dazu gibt es frisches und knackiges Grün in Form von Brokkolini und Kresse – buon appetito bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche das **Gemüse** und die **Kräuter** ab Erhitze **750 ml [1500 ml]** Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, eine **Knoblauchpresse**, eine **Gemüsereibe** und eine **Schere**. Entdecke die **Tortellini „en brodo“**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN
Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, **Zwiebelhälften** fein würfeln. Stiele der **Brokkolini** ca. 1 cm kürzen.



2 BRÜHE ZUBEREITEN
 In einem großen Topf $\frac{1}{2}$ EL [1 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Knoblauch** dazupressen, **Zwiebelwürfel** zugeben und beides 2 – 3 Min. glasig anschwitzen. Anschließend mit 750 ml [1500 ml] heißem **Wasser** ablöschen, **Gemüsebrühe** darin auflösen.



3 TORTELLINI GAREN
Tortellini und **Brokkolini** zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



4 WÄHRENDEDESSEN
Hartkäse reiben.



5 ZUM SCHLUSS
Kresse vom Wurzelballen abschneiden (das gelingt Dir mit einer Schere am besten).



6 ANRICHTEN
Tortellini-Brokkolini-Suppe auf Schüsseln verteilen, mit geriebenem **Hartkäse** und **Kresse** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Brokkolini	200 g	400 g
Gemüsebrühe 15)	4 g	8 g
Tortellini mit Käsefüllung 1) 3) 7)	400 g	800 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
grüne Kresse	25 g ☞	50 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern)
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	366 kJ/87 kcal	2766 kJ/659 kcal
Fett	2 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	12 g	93 g
– davon Zucker	1 g	8 g
Eiweiß	4 g	29 g
Ballaststoffe	1 g	9 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at