



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.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W17

Vielen Dank für Dein Verständnis!



frische Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Petersilie



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kochsahne



Semmelbrösel



Oregano

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 großen Topf**.



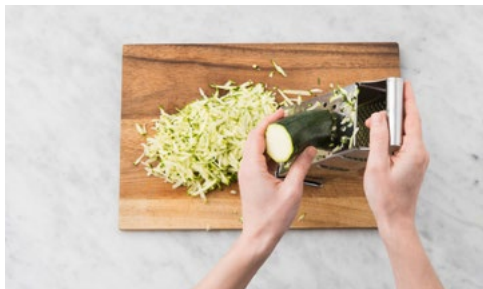
1 KÄSEBRÖSEL HERSTELLEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Petersilienblätter grob hacken.
In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel**, die **Hälfte** vom geriebenen **Hartkäse** 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 3 – 5 Min. köcheln lassen. Anschließend **Fiorelli** in ein Sieb abgießen und dabei etwas **Kochwasser** auffangen.
Während die **Fiorelli** garen, **Soße** vollenden.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln.
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.



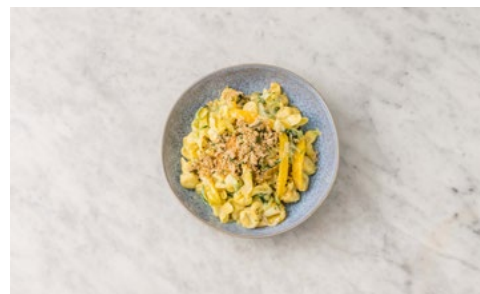
5 SOSSE VOLLENDEN

Kochsahne, **Gemüsebrühe**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kochwasser***, restlichen **Hartkäse** und **Oregano** zum **Gemüse** geben und alles 1 – 2 Min. bis zur gewünschten Konsistenz kochen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Fiorelli** dazugeben und alles gut vermischen.



3 GEMÜSE BRATEN

In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebel** 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.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 2) 5)	300 g	450 g	600 g
Zucchini ES	1	1	2
Paprika ES NL BE IL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Semmelbrösel 1)	25 g	25 g	50 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	3.148 kJ/753 kcal
Fett	6,79 g	36,68 g
– davon ges. Fettsäuren	3,02 g	16,31 g
Kohlenhydrate	17,25 g	93,26 g
– davon Zucker	2,77 g	14,95 g
Eiweiß	5,19 g	28,07 g
Salz	0,288 g	1,557 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) Glutenthaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER
ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien IL: Israel

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at