



FIGRELLI MIT PILZFÜLLUNG,

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano



HELLO FIGRELLI

Ein offizieller Spitzname der kleinen Pastataschen, die zu den über 350 Nudelsorten insgesamt gehören, ist „Bettler-Portemonnaie“.

BEST OF
2017
★★★★



Zucchini



Fiorelli mit Pilzfüllung



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Oregano



Hartkäse



Sahne

- 25 Minuten
- Stufe 1
- Neuentdeckung
- Veggie
- leichter Genuss

Deine Wahl bestätigt es: Manchmal muss es eben schnell gehen. Wenn der plötzliche, große Hunger kommt, ist dieses Gericht daher genau das Richtige. Im Nullkommanix ist das leckere Pastagericht fertig auf Deinem Teller! Dazu gibt es Gemüse satt, herrlich frischen Oregano und natürlich frisch geriebenen Hartkäse. Und die Fiorelli machen auch optisch ziemlich was her! Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zucchini grob reiben. **Gelbe 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.



2 KRÄUTER VORBEREITEN

Blättchen vom **Oregano** abzupfen. **Hartkäse** fein reiben.



3 FIORELLI GAREN

Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, kräftig **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Fiorelli** zugeben und 5 – 6 Min. garen.



4 GEMÜSE BRATEN

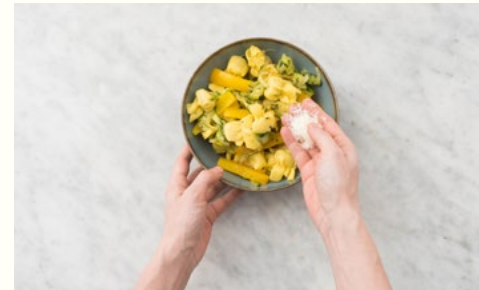
In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin ca. 1 Min. glasig dünsten. Gehackten **Knoblauch**, **Zucchiniraspel** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Sahne** ablöschen und $\frac{2}{3}$ des geriebenen **Hartkäses** zugeben. Für 1 – 2 Min. einkochen lassen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

★ **TIPP:** Wir schicken Dir für 2 Personen mehr **Sahne** mit, als benötigt wird.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

Fiorelli nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und vorsichtig mit dem **Gemüse** in der Pfanne vermischen.



6 ANRICHTEN

Pilz-Fiorelli auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Hartkäse** und **Oregano** bestreuen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Zucchini ES	1	2
gelbe Paprika ES	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
rote Zwiebel DE	1	2
Oregano	5 g ☞	10 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 3) 7)	300 g	600 g
Sahne 7)	100 ml ☞	200 ml

Salz*, Öl*, 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	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	532 kJ/114 kcal	2702 kJ/576 kcal
Fett	5 g	24 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	11 g
Kohlenhydrate	17 g	82 g
– davon Zucker	3 g	15 g
Eiweiß	6 g	26 g
Ballaststoffe	3 g	12 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

(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

Guten Appetit!