



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW52
2016

thermomix

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Gefüllte Fiorelli mit braunen Champignons und Käsebröseln

„Kannst du mich schmeichelnd je belügen, Daß ich mir selbst gefallen mag, Kannst du mich mit Genuß betrügen – Das sei für mich der letzte Tag!“ Hätte Faust diese köstlich gefüllten Fiorelli probiert, er hätte sich mit Wohlwollen auf ein Faulbett gelegt. Guten Appetit!

 20 min.

 30 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm, veggio



Fiorelli



braune Champignons



Hartkäse



saure Sahne



Zwiebel



Thymian



Pankomehl

Für 2 Personen.....

- 40 g Hartkäse ital. Art 3) 7)
- 300 g Fiorelli
mit Pilzfüllung 1) 3) 7)
- 10 g Thymian
- 1 Zwiebel (Ursprungsl. DE)
- 200 g braune Champignons

- 100 g saure Sahne 7) ☉
- 30 g Pankomehl 1) 15)

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2945/637	519/115
Fett (g)	28	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	10	2
Kohlenhydrate (g)	82	14
- davon Zucker (g)	4	1
Eiweiß (g)	26	4
Ballaststoffe (g)	6	1
Salz (g)	2	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.

Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

☉ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Öl, Gemüsebrühe

Was zum Kochen gebraucht wird

Thermomix®, kleine Schüssel (2), kleine Pfanne



1 Hartkäse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



2 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Fiorelli im Varoma-Behälter verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Dampfschlitze frei bleiben. Varoma-Behälter verschließen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen Thymian zupfen, Zwiebel abziehen und halbieren sowie Champignons in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Varoma absetzen und zugedeckt beiseitestellen. Mixtopf leeren und trocknen.



3 Thymian in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 Zwiebelhälften zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. Dann 10 g Öl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



5 Champignonscheiben zugeben und **4 Min./120 °C/☉/Stufe 1** dünsten.

6 Saure Sahne und 100 g flüssige Gemüsebrühe zugeben, **3 Sek./Stufe 5** verrühren und nochmal **5 Min./98 °C/☉/Stufe 1** kochen. Währenddessen in einer kleinen Pfanne 1 TL Öl erhitzen, Pankomehl und geriebenen Hartkäse zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die Brösel schön braun sind.

7 Fiorelli zur Soße geben und nochmal **1 Min./98 °C/☉/☞** zusammen aufkochen.

8 Fiorelli mit Champignonsoße auf tiefe Teller verteilen, mit Käsebröseln toppen und genießen.