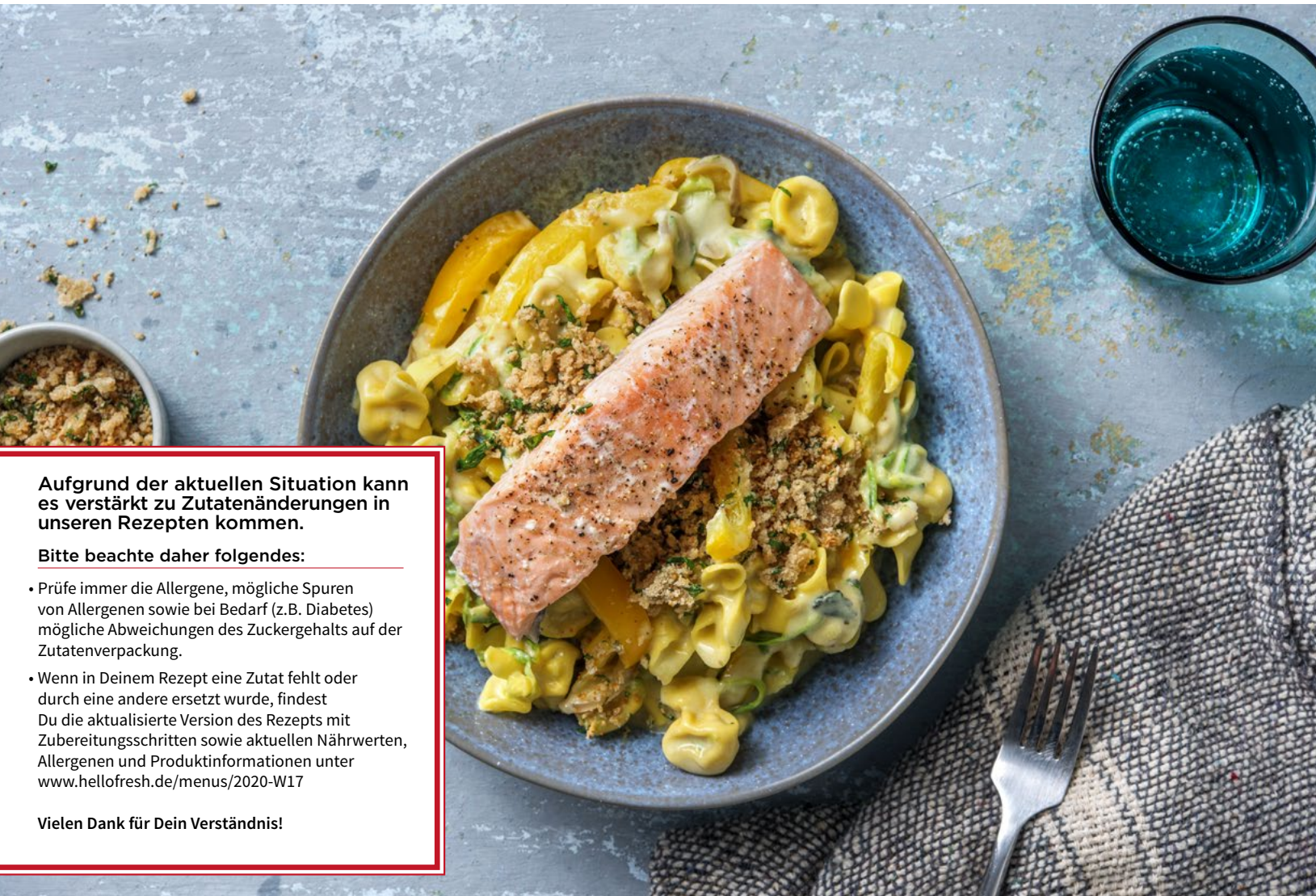




FIGRELLI MIT EXTRA LACHSFILET,

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano



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!

EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



frische Fiorelli mit Pilzfüllung



Lachsfilet



Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Petersilie



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kochsahne



Semmelbrösel



Oregano



Zucchini

15 [20 | 20] Min. 20 [25 | 25] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 2 kochen

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**.



1 FÜR DIE KÄSEBRÖSEL

Lachsfilets salzen* und **pfeffern*** und auf den Varoma-Einlegeboden legen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.
Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel** zugeben und 1 – 2 Min. goldbraun rösten. Zerkleinerte **Petersilie** und die **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses** zugeben und unterheben.



4 FIORELLI KOCHEN

Blättchen vom **Oregano** abzupfen. **Gemüsepfanne** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Fiorelli** ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren und 5 – 6 Min. ziehen lassen. **Fiorelli** danach durch ein Sieb abgießen und dabei etwas **Kochwasser** auffangen. Währenddessen die **Soße** vollenden.



2 SCHNEIDEN & ZERKLEINERN

Käse-Kräuter-Brösel in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** und **rote Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in dünne Halbringe schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden. Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Zucchini**stücke zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



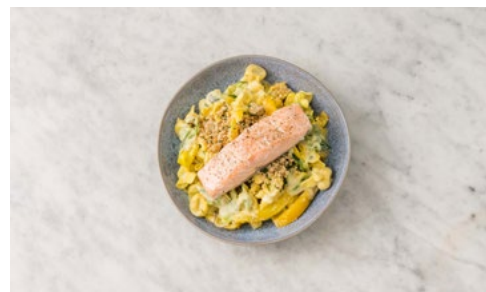
5 PFANNE VOLLENDEN

Kochsahne, **Gemüsebrühe**, **Salz***, **Pfeffer***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Nudelkochwasser**, **Oregano** und restlichen **Hartkäse** in die Pfanne zum **Gemüse** geben, unterrühren und kurz aufkochen lassen, damit die **Soße** bindet. Danach die **Pilzfiorelli** in die Pfanne zugeben, alles gut mischen und nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **★ TIPP:** Wenn Dir die **Soße** zu dickflüssig ist, gib noch etwas **Nudelkochwasser** dazu.



3 GEMÜSE ANBRATEN

Reichlich heißes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen*** und zum Kochen bringen. In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelringe** darin ca. 1 Min. glasig dünsten. **Paprikastreifen** und zerkleinerten **Knoblauch-Zucchini-Mix** zugeben und 4 – 5 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist. Währenddessen 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



6 ANRICHTEN

Varoma abnehmen. **Fiorelli** mit **Gemüse** auf tiefen Tellern verteilen, **Lachsfilets** dazu anrichten, mit **Käsebröseln** toppen und genießen.

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
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1, 2 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. 650 g)
Brennwert	649 kJ/155 kcal	4.320 kJ/1.033 kcal
Fett	8,52 g	56,68 g
– davon ges. Fettsäuren	3,01 g	20,06 g
Kohlenhydrate	14,01 g	93,26 g
– davon Zucker	2,25 g	14,95 g
Eiweiß	7,97 g	53,07 g
Salz	0,253 g	1,682 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 6) Fische

(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