



SCHNELLE FETA-MEZZELUNE

mit cremiger Champignon-Babyspinat-Soße



HELLO MEZZELUNE

Diese mit leckerem Feta gefüllten Teigtaschen sind mit Ravioli vergleichbar. Ihren Namen verdanken sie ihrer Form: Mezzelune ist italienisch für Halbmond.



Mezzelune
(mit Fetafüllung)



rote Zwiebel



braune Champignons



Babyspinat



Schmand



grüne Kardamomkapseln

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Heute soll es schnell gehen? Dann sind diese leckeren Feta-Mezzelune genau das Richtige für Dich! Die Halbmond-Teigtaschen mit ihrer würzigen Fetafüllung passen perfekt zu der herzhaft-cremigen Soße mit angebratenen Champignons und frischem Babyspinat, die Du im Handumdrehen zubereitet hast. Für einen besonderen Geschmacksakzent sorgen übrigens Kardamomkapseln, die Du mit in das Kochwasser der Mezzelune gibst.

Wasche den Babyspinat ab. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und ein **Sieb**.



1 MEZZELUNE GAREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Grüne Kardamomkapsel mithilfe eines Topfbodens leicht andrücken und ins **Wasser** geben.

Wenn das **Wasser** kocht, Hitze reduzieren und **Mezzelune** darin ca. 7 Min. ziehen lassen.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Öl* und **Butter*** sowie **Babyspinat** zu den **Champignons** geben und ca. 3 Min. unter Wenden erwärmen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Schmand vorsichtig einrühren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Braune Champignons je nach Größe längs halbieren oder vierteln.



5 GERICHT VOLLENDEN

Nach der Ziehzeit **Mezzelune** in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml [150 ml | 200 ml] Kochwasser auffangen.

Kardamomkapsel entfernen.



3 CHAMPIGNIONS BRATEN

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Champignonhälften** darin ca. 2 Min. anbraten.

Zwiebelstreifen zugeben und ca. 2 Min. mitbraten.



6 ANRICHTEN

Mezzelune und **Kochwasser** zur **Spinatsoße** geben, noch einmal gut durchwärmen, dabei nicht mehr zum Kochen bringen.

Mezzelune mit **Spinatsoße** auf Teller verteilen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
grüne Kardamomkapsel	1	1	1
Mezzelune (mit Fetatfüllung 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
braune Champignons	150 g	250 g	300 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Butter* 5)	1 EL	1½ EL	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	677 kJ/162 kcal	2989 kJ/715 kcal
Fett	8 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	22 g
Kohlenhydrate	15 g	66 g
- davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	6 g	28 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [P](#) #HelloFreshDE

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

GUTEN APPETIT!