



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW38
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Gefüllte „Rondini“-Zucchini auf Tomatenragout mit Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie

Wir lieben Zucchini in jeder Form, denn sie sind so wunderbar vielfältig und schmecken einfach immer! Dieses Rezept ist ein ganz besonderer (Augen-)Schmaus. Gefüllt mit viel Gemüse liefern Dir die runden Zucchini Deine Extra-Portion Vitamine. Lass es Dir schmecken!



35 min.



Stufe 3



runde Zucchini



gehackte Tomaten



Sonnenblumenkerne



Petersilie



Basmatireis



gelbe Paprika



Karotte



Knoblauchzehe



Zwiebel



Gewürzmischung



Gratinkäse

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|---------------------------------|------------------|------------------|
| Basmatireis | 150 g | 300 g |
| runde Zucchini | 2 | 4 |
| gelbe Paprika | ½ ⊕ | 1 |
| Karotte | ½ ⊕ | 1 |
| Zwiebel | ½ ⊕ | 1 |
| Knoblauchzehe | ½ ⊕ | 1 |
| Kräuter der Provence 15) | 1 g | 2 g |
| gehackte Tomaten | 1 Dose | 2 Dosen |
| Gratinkäse 7) | 50 g | 100 g |
| Sonnenblumenkerne 15) | 20 g | 40 g |
| Petersilie | 2 Stängel ⊕ | 3 Stängel |

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 641 kcal
Kohlenhydrate: 78 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 22 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter **7)**, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Sieb, kleiner Topf (mit Deckel), Backpapier, Backblech, Gemüseribe, großer Topf, große Pfanne, Auflaufform, kleine Pfanne

Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 In einen kleinen Topf 250 ml kochendes Wasser füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Bamatireis** einrühren und aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mindestens 10 Min. zugedeckt ruhen lassen.

2 **Zucchini** oben aufschneiden und **Fruchtfleisch** herauslöfeln (für später aufbewahren). **Zucchini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit **Olivenöl** beträufeln und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, dann im Backofen ca. 10 Min. garen. **Fruchtfleisch** grob zerkleinern. **Paprika** klein schneiden. **Karotte** schälen und grob reiben. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und hacken. 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.

3 In einem großen Topf 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** erwärmen, gepressten **Knoblauch** und geriebene **Karotte** kurz darin anbraten. **Kräuter der Provence** zufügen und kurz mitbraten. Mit **gehackten Tomaten** und **Gemüsebrühe** ablöschen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen und 8 – 10 Min. weiterköcheln lassen.

4 In einer großen Pfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen, gehackte **Zwiebel**, **Paprikastücke** und **Zucchini-Fruchtfleisch** darin weich dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, **Reis** und Großteil des **Gratinkäse** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Ausgehöhlte **Zucchini** damit füllen und mit restlichem **Gratinkäse** bestreuen. In eine Auflaufform setzen; die restliche Füllung daneben verteilen. Dann ca. 10 Min. im Backofen überbacken. In einer kleinen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe rösten. **Petersilie** grob hacken.

5 **Tomatenragout** auf Teller verteilen, gefüllte **Zucchini** darauf anrichten, mit **Sonnenblumenkernen** und **Petersilie** bestreuen und genießen.

