



# GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT HACK

mit Butterlinsen und Paprikarahm

FIT&FUN



Zucchini



Petersilie



mittelscharfer Senf



gemischtes Hackfleisch



Knoblauchzehe



Zwiebel



braune Linsen



Butter



Babyspinat



Kochsahne



Käse-Mix



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



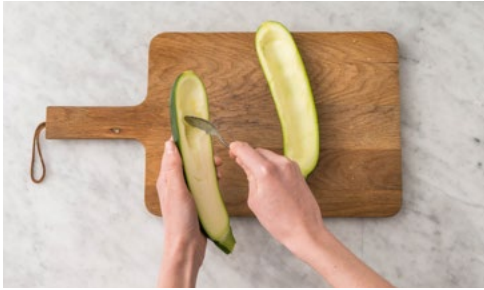
Rosmarin

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZU BEGINN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen. 3 – 4 **Rosmarinnadeln** pro Portion abziehen und fein hacken.

**Zucchini** längs halbieren, Kerngehäuse herauskratzen und Kerngehäuse beiseitestellen (dies brauchst Du in Schritt 4).



## 4 SOSSE ZUBEREITEN

Varoma abnehmen, vorsichtig öffnen (**Achtung: heiß!**) und **Käse-Mix** auf die **Zucchini** streuen. Varoma wieder verschließen und warm halten. Mixtopf leeren. **Zuchnikerngehäuse**, **Sahne**, **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **4 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen das **Linsengemüse** abschmecken.



## 2 ZUCCHINI FÜLLEN

Etwas Schale an der unteren Außenseite der **Zuchnihälften** abschneiden, sodass sie nicht umfallen können, und **Zuchnihälften** auf den Varoma-Einlegeboden [und in den Varoma-Behälter] geben. **Zucchini** leicht **salzen**\*. **Hackfleisch**, **Senf**, gehackten **Rosmarin**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. **Zucchini** mit der Hackmasse füllen, V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## 5 MAHLZEIT FERTIG KOCHEN

**Butter** zum **Linsengemüse** geben und mit 1 TL [1½ TL | 2 TL] **Essig**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken. Messbecherdeckel auf den Mixtopfdeckel aufsetzen und **Soße** schrittweise ansteigend **30 Sek./Stufe 5-7-9** pürieren. **Soße** mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## 3 DAMPFGAREN & BRATEN

**450 g Wasser**\* in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl**\* in die Pfanne zum **Knoblauch-Zwiebel-Mix** geben, auf mittlerer Stufe erwärmen und alles ca. 3 Min. andünsten. **Linsen** zugeben und weitere 4 – 5 Min. anbraten. **Spinat** in kleinen Portionen nach und nach in die Pfanne geben, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



## 6 ANRICHTEN

**Linsengemüse** auf Tellern verteilen, gefüllte **Zucchini** daneben anrichten, **Soße** dazugießen und mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	1½ ☉	2
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	30 ml	40 ml
Käse-Mix 5)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
braune Linsen	1	1½ ☉	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ☉	400 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Wasser* für Schritt 3		450 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Essig* für Schritt 5	1 TL	1½ TL	2 TL
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	536 kJ/128 kcal	3.483 kJ/833 kcal
Fett	9,15 g	59,49 g
– davon ges. Fettsäuren	4,55 g	29,55 g
Kohlenhydrate	4,06 g	26,37 g
– davon Zucker	1,48 g	9,62 g
Eiweiß	6,58 g	42,75 g
Salz	0,586 g	3,807 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

4) Senf 5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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

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