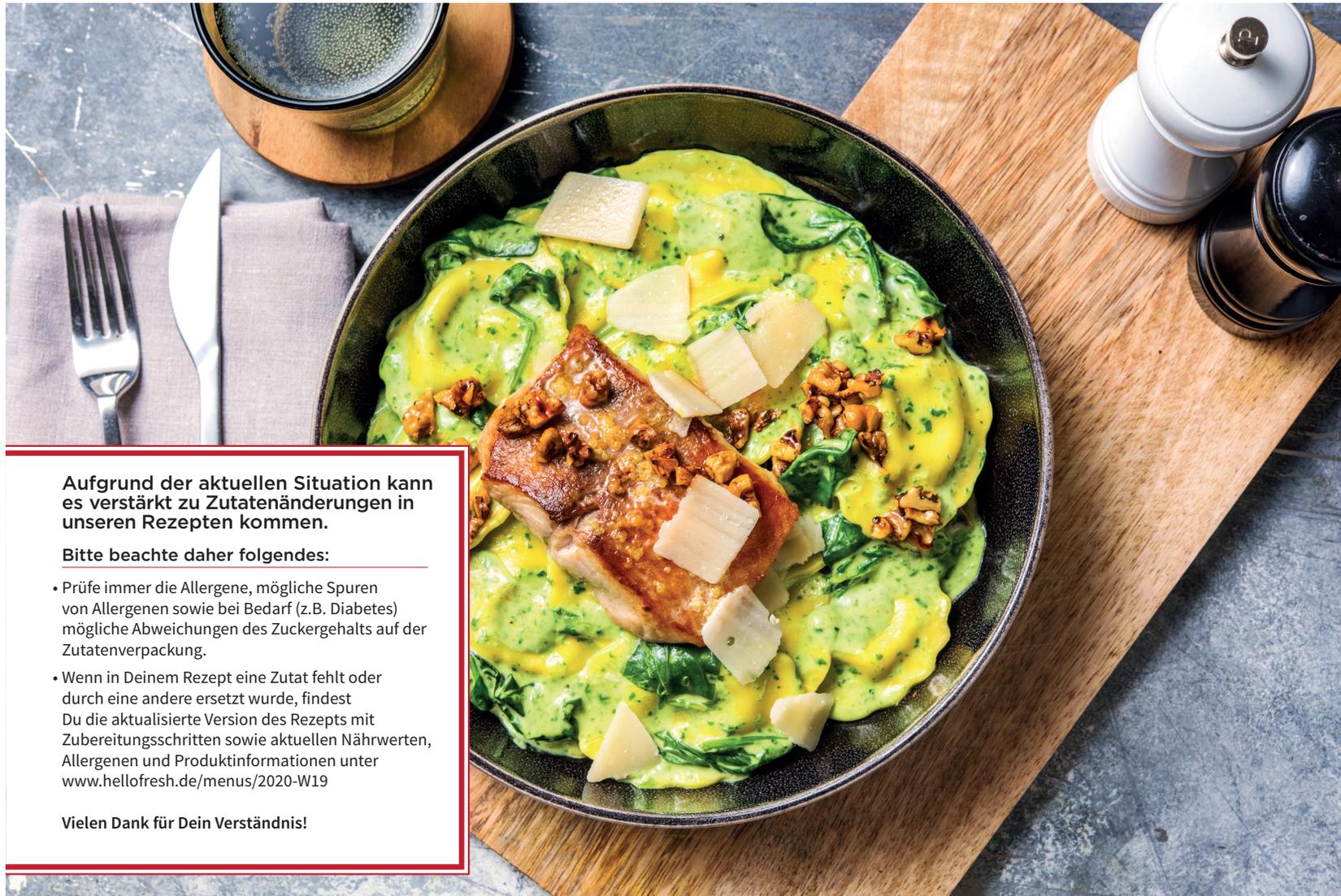




# MAXI-TORTELLI MIT ZITRONIGEM WELSEFILET

in Spinatrahm, getoppt mit Walnüssen



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-W19](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W19)

Vielen Dank für Dein Verständnis!

## EXTRA LECKERBISSEN

WELSEFILET



Maxi Tortelli Ricotta Spinat



Kochsahne



Babyspinat



geriebener Hartkäse



Hartkäse geraspelt



Piment d'Espelette



Gemüsebrühe



Walnüsse



Welsfilet



Zitrone (gewachst)

20 [20 | 25] Min. 35 [35 | 35] Min.

+

Stufe 2

Thermomix kocht

11

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche den **Spinat** ab und lass ihn gut abtropfen. Tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **2 kleine Schüsseln** und **1 große Pfanne**.



## 1 FÜR DIE TORTELLI

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen. Tortelli erst ins kochende **Wasser** geben, wenn **Soße** und **Fisch** fast fertig sind. **Tortelli** 4 – 6 Min. gar ziehen lassen. **★TIPP:** Sobald die Tortelli im kochenden Wasser sind, die Hitze ausschalten und Tortelli nur noch ziehen lassen, damit sie nicht aufplatzen.

Gegarte **Tortelli** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## 2 FÜR DIE SOSSE

**Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/Stufe 1** erhitzen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** mit **Piment d'Espelette** verrühren.

**Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten.



## 3 FÜR DEN WELS

**Nüsse** aus der Pfanne nehmen, heiß zum **Pfeffer-Öl** geben und verrühren.

**Zitrone** heiß abwaschen und trocknen.

1 TL [1 ½ TL | 2 TL] der **Zitronenschale** fein abreiben und in eine kleine Schüssel geben. 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Zitronensaft** und 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** zugeben und vermischen.

**Welsfilets salzen\***. In der großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilets** je Seite 5 – 7 Min. braten.



## 4 SOSSE VOLLENDEN

Nach der **Soßenkochzeit** den Thermomix® neu programmieren. Gareinsatz abnehmen und keinen Messbecher aufsetzen. **2 Min./95 °C/Stufe 1** programmieren und währenddessen **ein Drittel** des **Babyspinats** zugeben. Geriebenen **Hartkäse** in den Mixtopf zugeben und schrittweise ansteigend **40 Sek./Stufe 5 - 7 - 9** pürieren.



## 5 FERTIGSTELLEN

Gegarte **Tortelli** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Restlichen **Spinat** in den Topf zu den Tortelli geben, **Soße** aus dem Mixtopf darüber gießen und vorsichtig vermengen. **Pasta** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Zitroniges Öl** über den gebratenen **Fisch** träufeln.



## 6 ANRICHTEN

**Pasta** auf tiefen Tellern verteilen. **Fischfilets** oben auf legen, mit **Walnuss-Öl** beträufeln, mit geraspelttem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Maxi-Tortelli mit Ricotta-Spinat-Füllung 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g	40 g	40 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Piment d'Espelette	0,5 g	0,75 g	1 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Walnüsse 7)	20 g	30 g	40 g
Welsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	1
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1 ½ 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. 600 g)
Brennwert	719 kJ/172 kcal	4.253 kJ/1.017 kcal
Fett	9,49 g	56,09 g
- davon ges. Fettsäuren	3,62 g	21,40 g
Kohlenhydrate	12,23 g	72,29 g
- davon Zucker	1,61 g	9,51 g
Eiweiß	8,94 g	52,83 g
Salz	0,502 g	2,969 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) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische 7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

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

2020 | KW 19 | 11 HelloFRESH