

Mediterrane Fiorelli mit Kräuter-Käse-Bröseln

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 3288 kJ/786 kcal • Tag 5 kochen

6



Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Oregano



Petersilie



geriebener Hartkäse



Kochsahne



Gemüsebrühe



Panko-Mehl



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fiorelli mit Pilzfüllung 7 15)	300 g	450 g	600 g
Zucchini ES NL	1	1	2
gelbe Paprika NL BE ES	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 7 8)	40 g	60 g	80 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
Öl*	Angaben im Text		
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. 550 g)
Brennwert	601 kJ/144 kcal	3288 kJ/786 kcal
Fett	6,90 g	37,75 g
– davon ges. Fettsäuren	3,15 g	17,23 g
Kohlenhydrate	17,62 g	96,36 g
– davon Zucker	2,76 g	15,09 g
Eiweiß	5,21 g	28,49 g
Salz	0,496 g	2,711 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **10**) Sellerie **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Käsebrösel zubereiten

Petersilienblätter grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Panko** und gehackte **Petersilie** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

Anschließend **Brösel** in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte des geriebenen **Hartkäses** vermengen.



Gemüse vorbereiten

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rote Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Blättchen vom **Oregano** abzupfen.



Gemüse braten

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebel** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

Gehackten **Knoblauch** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten.

Geraspelte **Zucchini** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anbraten bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Fiorelli garen

Einen großen Topf mit kochendem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Fiorelli zugeben, Hitze reduzieren und 3 – 5 Min. sieden lassen. Anschließend Fiorelli in ein Sieb abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen.

Währenddessen die **Soße** vollenden.



Soße vollenden

Kochsahne, **Gemüsebrühe**, 2 EL [3 EL | 4 EL] Kochwasser, restlichen **Hartkäse**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und „Hello **Buon Appetito**“ und gehackten **Oregano** zu dem **Gemüse** geben und alles 1 – 2 Min. bis zur gewünschten Konsistenz kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Fiorelli dazugeben und alles gut vermischen.



Anrichten

Fiorelli mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit **Käsebröseln** toppen und genießen.

Tipp: So richtig knusprig werden die Käsebrösel, wenn Du die Fiorelli mit den Bröseln im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 5 Min. überbäckst.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

