

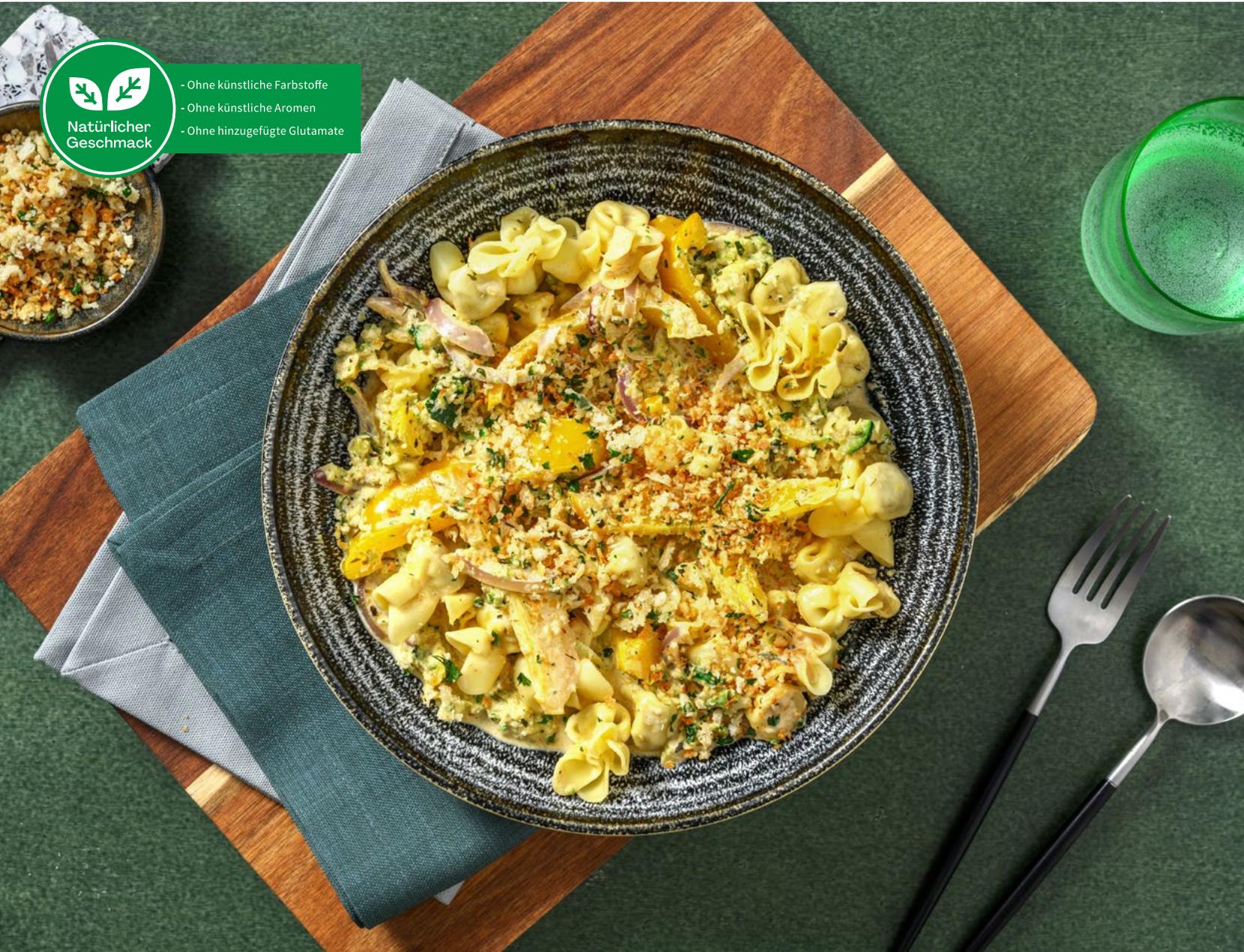
# Mediterrane Fiorelli mit Kräuter-Käse-Bröseln dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 857 kcal • Tag 3 kochen

12



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



Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Oregano



Petersilie



geriebener Hartkäse



Kochsahne



Gemüsebrühe



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**thermomix**

⚡ 20 [20 | 25] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fiorelli mit Pilzfüllung <b>7) 8) 15)</b>	300 g	450 g	600 g
Zucchini <b>DE</b>	1	1	2
gelbe Paprika <b>NL</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	150 g	300 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	30 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Öl*, Wasser*	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. 520 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	3586 kJ/857 kcal
Fett	7,27 g	37,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,80 g	14,60 g
Kohlenhydrate	18,27 g	95,37 g
– davon Zucker	2,76 g	14,42 g
Eiweiß	5,74 g	29,98 g
Salz	0,689 g	3,599 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 **ES:** Spanien



## Für die Käsebrösel

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

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Panko** zugeben und 1 – 2 Min. goldbraun rösten. Zerkleinerte **Petersilie** und die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** zugeben und unterheben. **Käse-Kräuter-Brösel** in eine kleine Schüssel umfüllen.



## Fiorelli kochen

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf geben, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Fiorelli** zugeben, Hitze reduzieren und 3 – 5 Min. sieden lassen. Anschließend **Fiorelli** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Schneiden & zerkleinern

Blättchen vom **Oregano** abzupfen.

**Knoblauch** und **rote Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** halbieren und in dünne Halbringe schneiden.

**Paprika** vierteln, entkernen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

**Knoblauch** und **Oreganoblättchen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Zucchini**stücke zugeben, **2 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.



## Fertigstellen

**Soße** mit **Gemüse** aus dem Mixtopf zu den **Fiorellis** in den Topf geben. Restlichen **Hartkäse** zugeben und vorsichtig vermischen.

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



## Gemüse & Soße

10 g [15 g | 20 g] **Öl\***, **Zwiebel-** und **Paprikastreifen** in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 0,5** dünsten.

**Kochsahne**, **Gemüsebrühe**, 40 g [60 g | 80 g] **Wasser\***, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und **„Hello Buon Appetito“**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **6 Min./98 °C/☞/Stufe 0,5** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Anrichten

**Fiorelli** mit **Gemüse** auf tiefen Tellern 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. überbackst.

## 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>

