Mediterrane Fiorelli mit Pilzfüllung,

dazu ein extra Schweinefilet mit Pesto

EXTRA LECKERBISSEN

Schweinefilet mit Pesto

- Fiorelli mit Pilzfüllung
- Zucchini
- gelbe Paprika
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Oregano
- Hartkäse ital. Art
- Sahne
- Schweinefilet
- Pinienkerne
- Basilikumpaste

25 Minuten | Stufe 1

Tag 1 – 5 kochen

Hello Extra! Unsere mediterranen Fiorelli mit Pilzfüllung zählen sowieso schon zu Deinen liebsten Rezepten. Mit einem extra Schweinefilet unter einer pikant-würzigen Pestohaube wird daraus aber nochmal ein ganz besonderes Geschmackserlebnis! Dazu gibt es Gemüse satt, herrlich frischen Oregano und natürlich frisch geriebenen Hartkäse. Und die Fiorelli machen auch optisch ziemlich was her! Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

LOS GEHT'S

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb** und eine **Gemüsereibe**.

1 GEMÜSE SCHNEIDEN

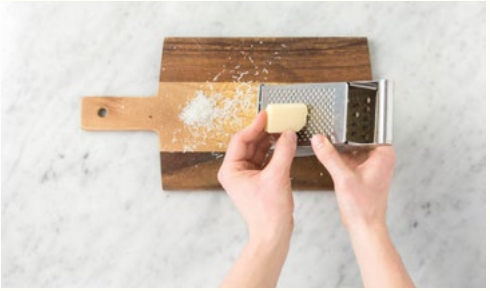
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

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

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.



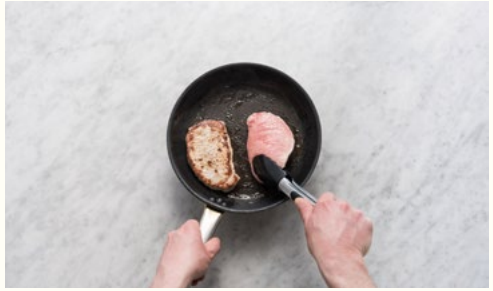
2 PESTO VORBEREITEN

In einer großen Pfanne **Pinienkerne** ohne Zugabe von Fett leicht rösten, bis sie anfangen zu duften. Anschließend kurz abkühlen lassen.

Blättchen vom **Oregano** abzupfen.

Hartkäse fein reiben.

In einem hohen Rührgefäß aus der **Basilikumpaste**, **Olivenöl***, **Wasser***, einem **Drittel** des **Hartkäses**, **Pinienkernen**, **Salz*** und **Pfeffer*** mithilfe eines Pürierstabes ein **Pesto** herstellen.



3 FLEISCH GAREN

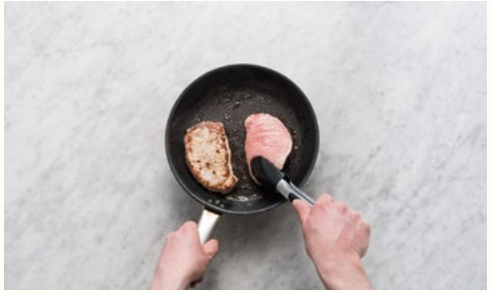
In einer großen Pfanne **Öl*** erwärmen und die **Schweinefilets** von jeder Seite 2 – 3 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** auf beiden Seiten würzen und für 5 – 7 Min. in den Backofen geben.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

4 FIORELLI GAREN

Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salz**en* und einmal aufkochen lassen.

Fiorelli zugeben und 5 – 6 Min. garen.



5 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

Gehackten **Knoblauch**, **Paprikastreifen** und **Zucchiniraspel** zugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 2 – 3 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Sahne** ablöschen und **⅓** des geriebenen **Hartkäses** zugeben.

Für 1 – 2 Min. einkochen lassen und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 KURZ VOR DEM GENUSS

Fiorelli nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und vorsichtig mit dem **Gemüse** vermischen.

Pilz-Fiorelli auf tiefe Teller verteilen, **Schweinefilet** mit **Pesto** darauf anrichten und mit **Oregano** und restlichem **Hartkäse** bestreuen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini BE | ES	1	1	1 (groß)
gelbe Paprika NL | ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
rote Zwiebel DE	1	1	2
Pinienkerne	5 g	10 g	10 g
Oregano	5 g ⚭	7,5 g ⚭	10 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	30 ml
Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 2) 5)	300 g	450 g	600 g
Sahne (15 % Fett) 5)	100 g ⚭	150 g ⚭	200 g
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Olivenöl* für Pesto	2 EL	3 EL	4 EL
Wasser* für Pesto	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	je 1 EL	je 1½ 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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	529 kJ/127 kcal	3293 kJ/787 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13 g
Kohlenhydrate	13 g	82 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	9 g	57 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: NIederlande

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

#HelloFreshDE

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

HelloFRESH