



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW01
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Ricotta-Tortellini mit erfrischender Zucchiniisoße

Heute kannst Du Dich auf eine herrlich erfrischende Pastasauce freuen, die ganz ohne Sahne auskommt! Die mit Ricotta gefüllten Tortellini passen dazu ganz hervorragend, und zusammen mit einem spritzigen Weißwein ist Dein Kurzurlaub perfekt!



25 min.



Stufe 1

vegie, schnell, kalorienarm,
ballaststoffreich



frische Tortellini



Zucchini



Mandeln



Zitrone



Schalotte



rote Chili



Knoblauchzehe



Parmesan-Flakes

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Zucchini [Ursprungs. ESP]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ESP]	½ 	1
Schalotte [Ursprungs. FRA]	1	2
Zitrone [Ursprungs. ESP]	½ 	1
rote Chili [Ursprungs. ESP]	½ 	1
frische Tortellini 1) 3) 7)	400 g	800 g
Parmesan-Flakes 7)	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 550 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2711/648	469/112
Fett (g)	19	3
- davon ges. Fettsäuren (g)	6	1
Kohlenhydrate (g)	92	16
- davon Zucker (g)	10	2
Eiweiß (g)	9	2
Ballaststoffe (g)	27	4
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, große Pfanne, Gemüseribe, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Stabmixer



Vorbereitung: Obst und Gemüse waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze für 3 – 4 Min. rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Wenn sie etwas abgekühlt sind, grob hacken.

2 Gleichzeitig: **Zucchini** grob reiben. **Knoblauch** und **Schalotte** abziehen und beides fein würfeln. **Zitrone** halbieren. **Chili** ebenfalls halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden.

3 Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salzen**, einmal aufkochen lassen und **Tortellini** darin ca. 6 Min. garen.

4 In der Zwischenzeit: In der großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Hitze erwärmen, gewürfelte **Schalotte** und **Knoblauch** darin ca. 1 Min. anbraten. **Zucchini** zugeben, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 5 Min. weiterbraten, bis die **Zucchini** weich ist. Dann ca. 1 TL [2 TL] **Zitronensaft** nach Geschmack dazupressen.

5 **Tortellini** nach der Garzeit in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 100 – 150 ml [200 – 300 ml] **Kochwasser** auffangen. Gegarte **Zucchini-Gemüse-Mischung** und **Kochwasser** in den großen Topf geben und mit einem Stabmixer pürieren, evtl. mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

6 **Ricotta-Tortellini** auf tiefe Teller verteilen, **Zucchini** darüber geben. **Parmesan-Flakes**, **Chilistreifen** (**Achtung: scharf!**) und **Mandeln** darüber streuen und genießen.