

Ricotta-Tortellini in Paprika-Tomaten-Suppe getopft mit Chili, frischem Basilikum und Kürbiskernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 858 kcal • Tag 5 kochen

27



frische Tortellini
mit Ricotta-Füllung



rote Paprika



Tomatensugo



Kürbiskerne



Hartkäse geraspelt



Gemüsebrühe



Kochsahne



Basilikum



rote Chilischote



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Tortellini mit Ricotta-Füllung 7) 8) 15)	400 g	600 g	800 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Tomatensugo 14)	200 g	300 g	400 g
Kürbiskerne	20 g	20 g	40 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote MA ES	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 610 g)
Brennwert	592 kJ/141 kcal	3588 kJ/858 kcal
Fett	5,82 g	35,32 g
– davon ges. Fettsäuren	2,61 g	15,82 g
Kohlenhydrate	17,15 g	104,00 g
– davon Zucker	3,08 g	18,70 g
Eiweiß	4,86 g	29,49 g
Salz	0,525 g	3,183 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 **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

In einem Wasserkocher 250 ml [375 ml | 500 ml]

Wasser* erhitzen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



Kürbiskerne rösten

In einem großen Topf ohne weitere Fettzugabe

Kürbiskerne für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen.



Für die Suppe

In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Olivenöl* erhitzen und darin **Paprikastreifen** für 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 30 Sek. anbraten.

Topfinhalt mit **Tomatensugo**, **Gemüsebrühe** und 250 ml [375 ml | 500 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Die Hälfte des **Basilikums** mit Stielen hinzugeben, Hitze reduzieren und abgedeckt für 5 Min. köcheln lassen.



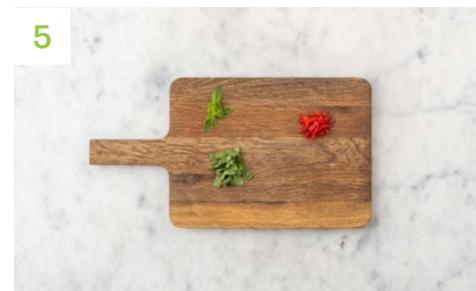
Nudeln kochen

Tortellini hinzugeben und abgedeckt für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Tortellini** gar, aber noch bissfest sind.

In der Zwischenzeit die **Toppings** vorbereiten.

Nach der Garzeit **Basilikumstiele** entfernen. Drei Viertel der **Sahne** hinzugeben und für

1 weitere Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Toppings vorbereiten

Chilischote (Achtung: scharf!) entkernen und in feine Streifen schneiden.

Restliche **Basilikumblätter** grob hacken.

Tipp: Die **Basilikumspitzen** eignen sich perfekt als **Garnitur**, Du kannst sie auch ganz lassen.



Anrichten

Tortellini-Tomaten-Suppe auf tiefe Teller verteilen. Mit **Hartkäse**, **Kürbiskernen**, **Basilikum** und der restlichen **Sahne** garnieren und nach Belieben mit den **Chilistreifen** servieren.

Guten Appetit!

Aufgrund von kältebedingten Ernteaussfällen im Süden Europas kann es sein, dass Du Ersatzprodukte für bestimmte Gemüsearten erhältst. Für nicht ersetzbare Zutaten erhältst Du eine Gutschrift, die wir in Deinem Konto hinterlegen. Danke für Dein Verständnis!