



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW23
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Sommerliche Käse-Tortellini in Gemüse-Alfredo-Soße

mit frischem Parmesan

Bella Italia! Richtig klassisch darfst Du Dich heute auf Tortellini in der weltbekannten Alfredo-Soße freuen, die wir allerdings noch mit reichlich Gemüse aufgepeppt haben – immerhin wollen wir Dir helfen, Deine 5 (Portionen Obst oder Gemüse) am Tag zu schaffen. Lass es Dir schmecken!



25 min.



Stufe 1



Käse-Tortellini



Zucchini



Tomate



Parmesan



Zwiebel



Knoblauch



Sahne



Basilikum

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Zwiebel	1	2
Zucchini	1	1
Tomate	1	2
Sahne 7)	200 ml	400 ml
Käse-Tortellini 1) 3) 7)	400 g	800 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Basilikum	1 Stängel	2 Stängel

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 973 kcal
 Kohlenhydrate: 82 g
 Fett: 60 g, Eiweiß: 28 g
 Ballaststoffe: 5 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Knoblauchpresse, kleiner Topf, große Pfanne, großer Topf, Gemüseribe, Sieb



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

1 **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, **Knoblauch** pressen und **Zwiebel** hacken. **Zucchini** und **Tomate** in feine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



2 In einer großen Pfanne 1 TL **Olivenöl** erhitzen, **Knoblauch-** und **Zwiebelstücke** darin 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze glasig andünsten. **Tomaten-** und **Zucchiniwürfel** zufügen und 5 – 8 Min. weiterbraten. Mit **Sahne** und **Gemüsebrühe** ablöschen, dann alles für 3 – 5 Min. einköcheln lassen. Zum Schluss noch mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.

3 Reichlich kochendes Wasser in einem großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Käse-Tortellini** darin 8 – 10 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.



4 Währenddessen: **Parmesan** fein reiben. Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken.

5 **Tortellini** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Anschließend **Tortellini** mit der Hälfte des **Basilikums** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles vorsichtig miteinander vermengen.



6 **Käse-Tortellini** mit **Alfredo-Soße** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Parmesan** und restlichem **Basilikum** bestreuen und genießen!