



TORTELLI MIT EXTRA KABELJAUTFILET, Käse-Spinat-Soße und Austernpilzen



EXTRA LECKERBISEN

KABELJAUFILET



Maxi-Tortelli
(Ricotta & Spinat)



Babypinac



Kochsahne



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Kampot-Pfeffer



Schalotte



Knoblauchzehe



Austernpilze



Kabeljaufilet

20 [20 | 25] Min. 30 [30 | 50] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Salat** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DEN PFEFFER

Kampot-Pfeffer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **★ TIPP:** *Achte darauf, dass Dein Mixtopf ganz trocken ist, damit Du den Pfeffer gut zerkleinern kannst.*

Einen großen Topf mit ausreichend Wasser füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 PASTA KOCHEN & FISCH BRATEN

Kabeljau beidseitig **salzen***.
Tortelli ins kochende Wasser geben und 5 – 8 Min. bissfest garen, danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Kabeljau** auf der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. braten. **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite fertig braten.



2 ZERKLEINERN & DÜNSTEN

Schalotte und **Knoblauch** abziehen und **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 5 g [10 g | 10 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Austernpilze** zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.



5 TORTELLI VOLLENDEN

Austern-Sahne-Soße aus dem Mixtopf zu den **Tortelli** gießen. **Babyspinat** und **geriebenen Hartkäse** zugeben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 SOSSE KOCHEN

Austernpilze in den Mixtopf zugeben und **4 Min./100 °C/↻/Stufe 1** dünsten. 200 g [300 g | 400 g] **Kochsahne**, 50 g **Wasser*** und **Gemüsebrühpulver** in den Mixtopf zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Pasta** kochen und den **Fisch** braten.



6 ANRICHTEN

Pasta auf Teller verteilen, **Kabeljaufilet** darauflegen und nach Geschmack mit zerkleinertem **Kampot-Pfeffer** bestreuen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Schalotte NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Austernpilze	100 g	150 g	200 g
Kabeljaufilets 6)	250 g	375 g	500 g
Maxi-Tortelli (Ricotta Spinat) 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Kampot-Pfeffer	2 g	4 g	4 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	20 g	20 g
Öl* für Schritt 2	5 g	10 g	10 g
Wasser* für Schritt 3		50 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	568 kJ/136 kcal	3.274 kJ/783 kcal
Fett	5,56 g	32,08 g
– davon ges. Fettsäuren	2,87 g	16,57 g
Kohlenhydrate	12,65 g	72,92 g
– davon Zucker	1,48 g	8,56 g
Eiweiß	8,69 g	50,09 g
Salz	0,495 g	2,853 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at