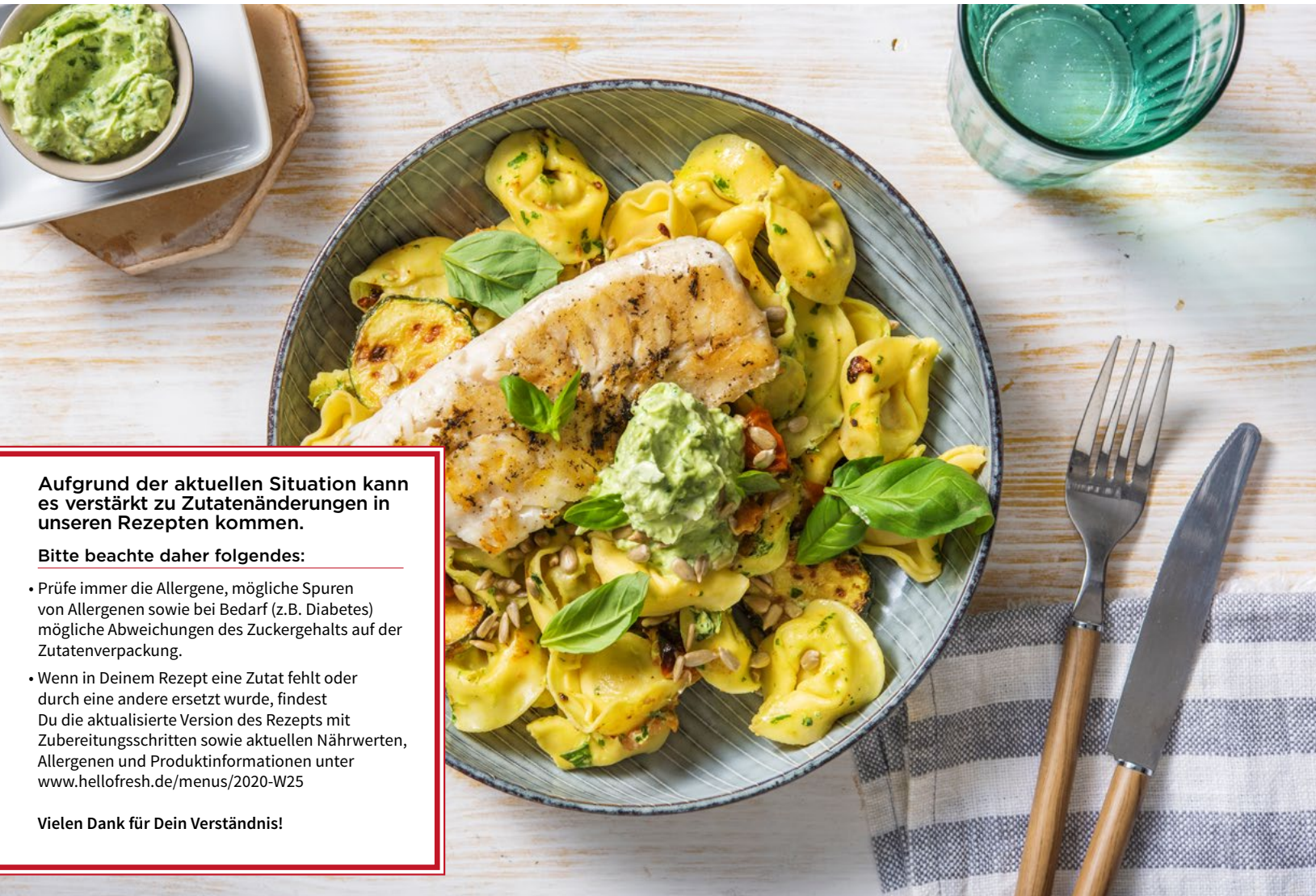




# TORTELLINI MIT EXTRA SCHELLFISCHFILET, Zucchini, Kirschtomaten und Kräuterfrischkäse



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W25](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W25)

Vielen Dank für Dein Verständnis!

## EXTRA LECKERBISSEN

SCHELLFISCHFILET



frische Tortellini  
(mit Ricotta-Füllung)



Frischkäse



Zucchini



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



Kirschtomaten



Schellfischfilets

20 [25 | 30] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix**\* benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Kirschtomaten** halbieren. Beides in eine große Schüssel geben. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [30 g | 40 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.



## 4 TORTELLINI KOCHEN

3 – 4 Min. bevor das **Gemüse** fertig ist die **Tortellini** ins kochende Wasser geben und 3 – 4 Min. al dente kochen. **Tortellini** danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen den **Fisch** braten.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Knoblauchöl** zum **Gemüse** geben, mischen und das gewürzte **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, in den Ofen geben und für 18 – 20 Min. backen, bis die **Zucchini** anfängt zu bräunen und die **Tomaten** fast wie geschmolzen sind. Reichlich Wasser in einen großen Topf geben, **salzen\*** und zum Kochen bringen. Pfanne bei geringer Hitze erwärmen und **Sonnenblumenkerne** darin rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Danach in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 5 FISCH BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen. **Fischfilets salzen\***, in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. auf einer Seite anbraten. Dann **Filets** vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten. **★ TIPP:** Der Fisch ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.

Währenddessen **Gemüse** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Kräuterfrischkäse** zu den **Tortellini** geben und alles vorsichtig vermengen.



## 3 FRISCHKÄSE ZUBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. Ein paar Blätter vom **Basilikum** abzupfen und für die Deko beiseitelegen. Die restlichen **Kräuter** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, prüfen, ob alles gleichmäßig zerkleinert ist und eventuell nochmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Frischkäse**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 4** mischen.



## 6 ANRICHTEN

Die heiße **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und den restlichen **Kräuterfrischkäse** darüber geben. Mit **Schellfisch** toppen, mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen und mit **Basilikum** dekorieren. **★ TIPP:** Benutze Deinen Spatel um den **Frischkäse** auf der **Pasta** zu verteilen.

GUTEN APPETIT!

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
frische Tortellini (mit Ricotta-Füllung) 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES	1	2	2
Basilikum/Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Schellfischfilets 6)	250 g	375 g	500 g
Öl* für Schritt 1	20 g	30 g	40 g
Öl* für Schritt 5	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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	619 kJ/148 kcal	3.761 kJ/899 kcal
Fett	6,09 g	37,05 g
– davon ges. Fettsäuren	2,39 g	14,52 g
Kohlenhydrate	14,98 g	91,10 g
– davon Zucker	1,46 g	8,88 g
Eiweiß	8,20 g	49,84 g
Salz	0,348 g	2,114 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!)

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).