



# TORTELLINI MIT RICOTTA-FÜLLUNG,

Zucchini, Kirschtomaten und Kräuterfrischkäse

FAMILY



frische Tortellini  
(mit Ricotta-Füllung)



Friskäse



Zucchini



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



Kirschtomaten

## Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet,  
lasst sie doch den Schnittlauch mit einer Schere  
in kleine Röllchen schneiden, das ist sicher und macht Spaß!  
Also Ärmel hoch, Hände waschen und los gehts!



25 [30] Min.

35 [35] Min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Veggie

thermomix

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, und **1 kleine Pfanne**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren und beides in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 30 g [40 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.



## 4 TORTELLINI KOCHEN

**Tortellini** in den letzten 3 – 4 Min. der **Gemüse-** Backzeit in das kochende **Wasser** geben und 3 – 4 Min. al dente kochen. **Tortellini** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen die **Sonnenblumenkerne** rösten.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Knoblauchöl** zum **Gemüse** geben, vermischen, gewürztes **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für 18 – 20 Min. backen, bis die **Zucchini** anfängt zu bräunen und die **Tomaten** fast wie geschmolzen sind. Einen großen Topf mit reichlich Wasser füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



## 5 FERTIGSTELLEN

**Sonnenblumenkerne** in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam rösten, bis sie ganz leicht anfangen zu bräunen. Danach von der Hitze nehmen.

**Gemüse** aus dem Backofen und 3 EL [4 EL] des **Kräuterfrischkäses** zu den **Tortellini** in den Topf geben und vermengen. Eventuell noch mal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 FRISCHKÄSE ZUBEREITEN

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



## 6 ANRICHTEN

Heiße **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen und restlichem **Kräuterfrischkäse** toppen. Mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen und mit **Basilikum** dekorieren.

★ **TIPP:** Verwendet den Spatel um den **Kräuterfrischkäse** auf der **Pasta** zu verteilen.

**Guten Appetit!**

# 2 PERSONEN ZUTATEN

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

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	693 kJ/166 kcal	3.347 kJ/800 kcal
Fett	7,59 g	36,68 g
– davon ges. Fettsäuren	3,01 g	14,52 g
Kohlenhydrate	18,86 g	91,10 g
– davon Zucker	1,84 g	8,88 g
Eiweiß	5,40 g	26,09 g
Salz	0,370 g	1,789 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

(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®-C129012).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at