



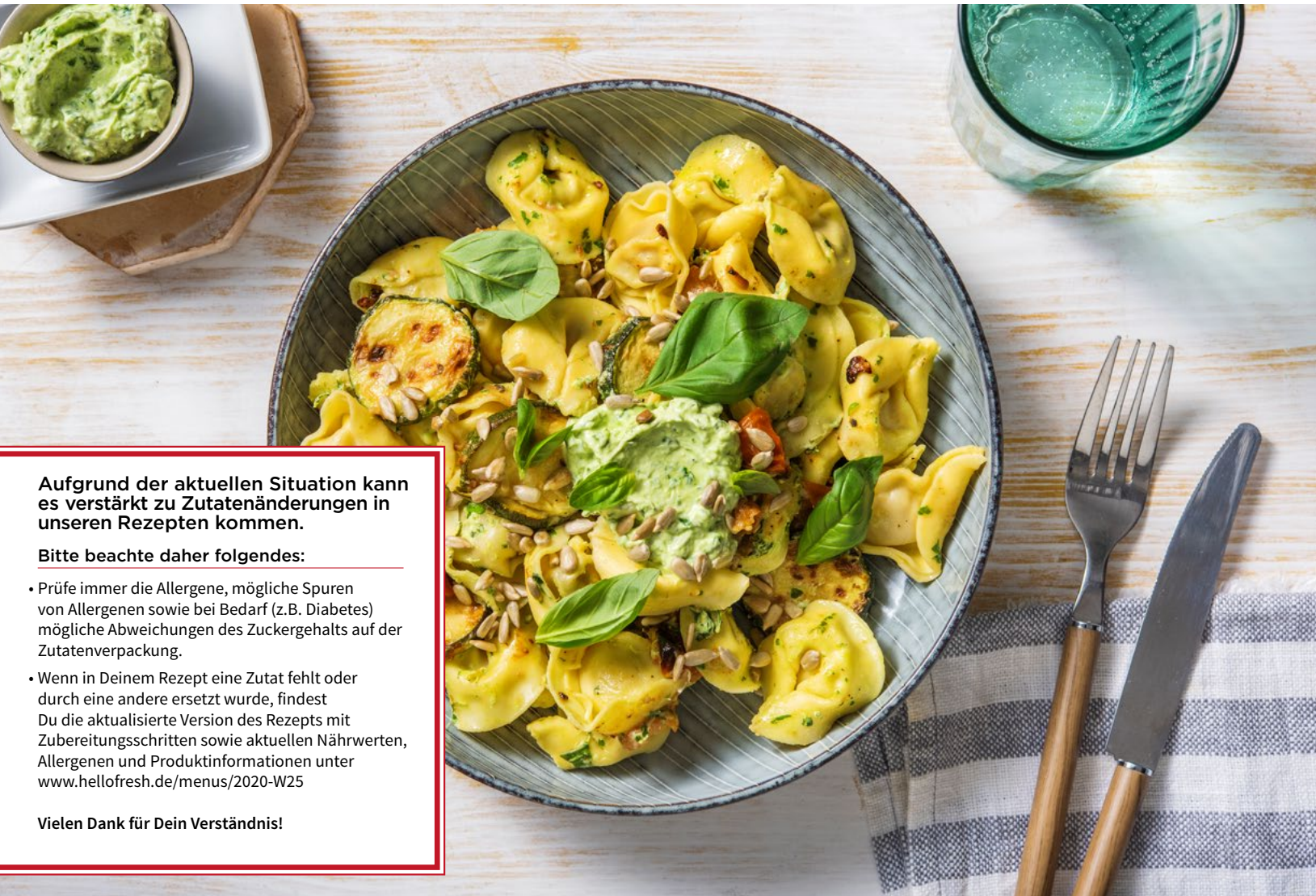
TORTELLINI MIT RICOTTA-FÜLLUNG,

dazu Zucchini, Kirschtomaten und Kräuterfrischkäse



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



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

Vielen Dank für Dein Verständnis!



frische Tortellini
(mit Ricotta-Füllung)



Frischkäse



Zucchini



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Basilikum



Petersilie



Schnittlauch



Kirschtomaten

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 Sieb**, **1 kleine Pfanne** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher** und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Knoblauch abziehen.

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

Kirschtomaten halbieren.

Beides in eine große Schüssel geben, **Knoblauch** hinzupressen und mit 1 EL [**1 ½ EL** | **2 EL**] **Ölivenöl***, 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



4 SONNENBLUMENKERNE RÖSTEN

In einer kleinen Pfanne die **Sonnenblumenkerne** bei mittlerer Hitze langsam rösten, bis sie leicht anfangen zu bräunen und knuspriger werden.



2 GEMÜSE BACKEN

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 18 – 20 Min. backen, bis die **Zucchini** anfängt zu bräunen und die **Tomaten** fast wie geschmolzen sind.

WÄHRENDDESSEN

Blätter von den **Kräutern** abzupfen.

Ein paar **Basilikumblätter** für die Dekoration beiseitelegen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Petersilie und **Basilikum** fein hacken.



5 FÜR DIE PASTA

Tortellini in den letzten 3 – 4 Min. der **Gemüse**-Backzeit in das kochende **Wasser** geben und 3 – 4 Min. al dente kochen. **Tortellini** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben. **Gemüse** und 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Kräuterfrischkäse** zu den **Tortellini** geben und alles vorsichtig vermengen.



3 FÜR DEN KRÄUTERFRISCHKÄSE

Einen großen Topf mit ausreichend Wasser für die **Tortellini** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Frischkäse** zusammen mit den zerkleinerten **Kräutern** vermischen und ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Die heiße **Pasta** auf tiefe Teller geben und mit einem Löffel kleine Kleckse vom restlichen **Kräuterfrischkäse** auf der **Pasta** verteilen. Mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen und **Basilikum** dekorieren.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zucchini ES	1	2	2
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Basilikum/Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
frische Tortellini (mit Ricotta-Füllung) 1) 2) 5)	400 g	600 g	800 g
Olivenöl* für Schritt 1	1 EL	1 ½ 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. 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®-STD-40-004).