



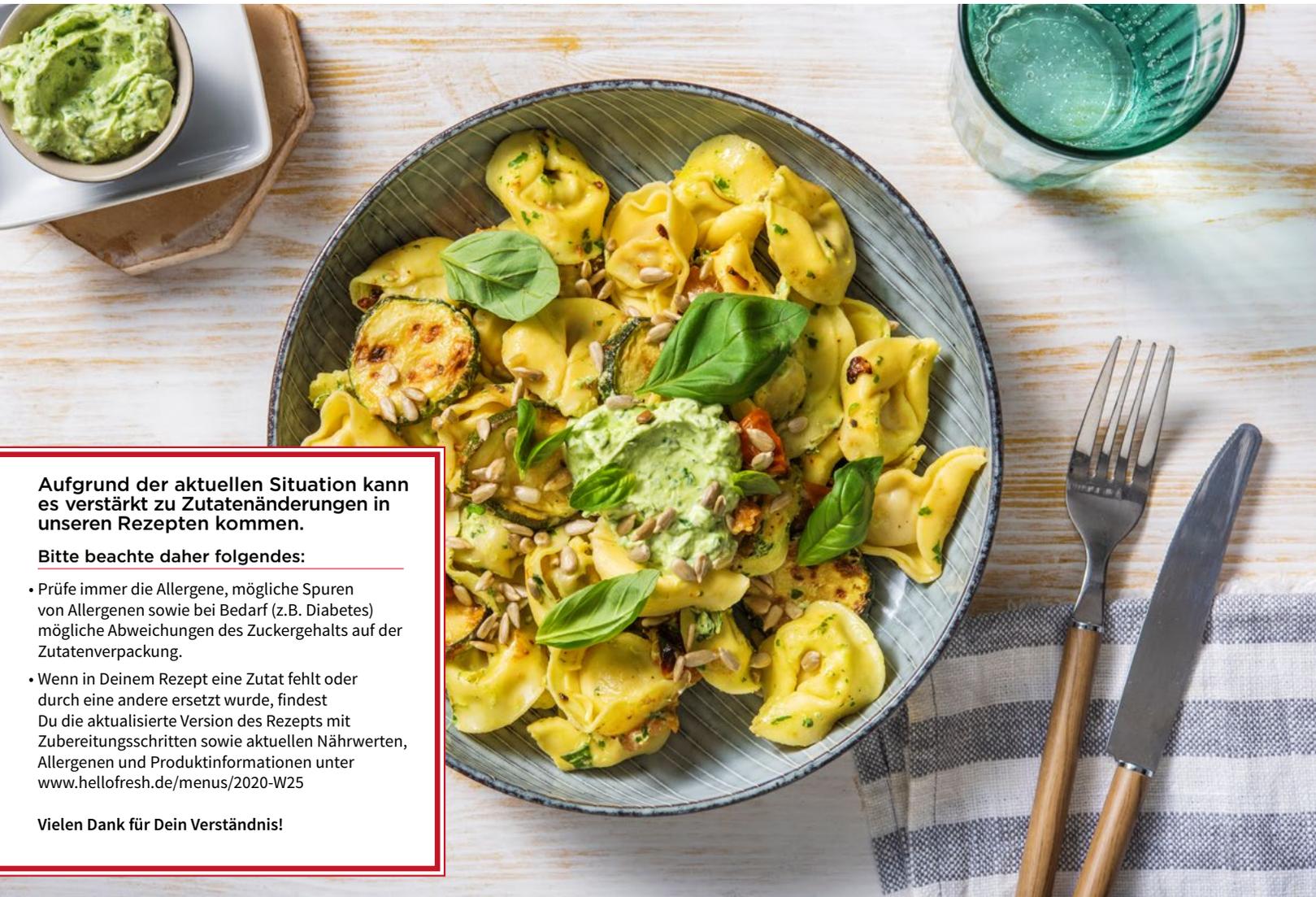
# TORTELLINI MIT RICOTTA-FÜLLUNG,

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](http://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 <b>ES</b>	1	1	2
Zucchini <b>ES</b>	1	2	2
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Basilikum/Petersilie/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Frischkäse <b>5)</b>	100 g	150 g	200 g
Sonnenblumenkerne frische Tortellini (mit Ricotta-Füllung) <b>1) 2) 5)</b>	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).