



# Zauberhafte Pilz-Fiorelli,

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano



## HELLO FIORELLI

Die kleinen Pastasäckchen sind prall gefüllt mit Fleisch, Ricotta oder wie in diesem Gericht: leckeren Pilzen. So klein und doch so ein großer Genuss.



Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Oregano



Hartkäse

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Wenn der Hunger kommt, ist dieses Gericht genau das Richtige. Im Nullkommanix ist das leckere Pastagericht fertig auf Deinem Teller! Dazu gibt es Gemüse satt, herrlich frischen Oregano und natürlich frisch geriebenen Hartkäse. Und die Fiorelli machen auch optisch ziemlich was her! Guten Appetit bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und ein **Sieb**.



## 1 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Zucchini** grob reiben. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rote Zwiebel** abziehen und in dünne Scheiben schneiden.



## 2 KRÄUTER WASCHEN

Blättchen vom **Oregano** abzupfen. **Hartkäse** fein reiben.



## 3 FIORELLI GAREN

Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Fiorelli** zugeben und 5 – 6 Min. garen.



## 4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin ca. 1 Min. glasig dünsten. Gehackten **Knoblauch**, **Zucchiniraspel** und **Paprikastreifen** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und 2 – 3 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



## 5 KURZ VOR DEM GENUSS

**Fiorelli** nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und vorsichtig mit dem **Gemüse** und  $\frac{2}{3}$  des geriebenen **Hartkäses** vermischen.



## 6 ANRICHTEN

**Pilz-Fiorelli** auf tiefe Teller verteilen und mit restlichem **Hartkäse** und **Oregano** bestreuen.

*Guten Appetit!*

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

|                                   | 2P    | 4P    |
|-----------------------------------|-------|-------|
| Zucchini <b>BE</b>                | 1     | 2     |
| gelbe Paprika <b>NL</b>           | 1     | 2     |
| Knoblauchzehe <b>CN</b>           | ½ ☉   | 1     |
| rote Zwiebel <b>NZ</b>            | 1     | 2     |
| Oregano                           | 5 g ☉ | 10 g  |
| Hartkäse ital. Art 3) 7)          | 40 g  | 80 g  |
| Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 3) 7) | 300 g | 600 g |

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g | 100 g           | PORTION (ca. 400 g) |
|---------------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert                             | 550 kJ/116 kcal | 2323 kJ/488 kcal    |
| Fett                                  | 4 g             | 16 g                |
| – davon ges. Fettsäuren               | 2 g             | 6 g                 |
| Kohlenhydrate                         | 19 g            | 79 g                |
| – davon Zucker                        | 3 g             | 11 g                |
| Eiweiß                                | 6 g             | 24 g                |
| Ballaststoffe                         | 3 g             | 11 g                |
| Salz                                  | 1 g             | 2 g                 |

## ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

CN: China, BE: Belgien, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at