



# Mediterrane Fiorelli mit Pilzfüllung,

dazu Peperoni-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano



## FIGRELLI

*Klein, aber oho! Fiorelli gibt es mit vielen leckeren Füllungen – ausserdem bieten sie dem Auge einen echt schönen Anblick.*



frische Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Peperoni



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Petersilie



Hartkäse ital. Art



Gemüsebouillon



Crème fraîche



Semmelbrösel



Oregano

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

Zeit sparen

leichter Genuss

Manchmal muss es eben schnell gehen. Wenn der plötzliche grosse Hunger kommt, ist dieses Gericht daher genau das Richtige. In null Komma nichts ist das leckere mediterrane 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 mit diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Sieb**, **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 kleine Schüssel** und **1 Gemüseraffel**.



## 1 KÄSEBRÖSEL HERSTELLEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Hartkäse** reiben. **Petersilie** mit Stielen grob hacken. In einer grossen Bratpfanne **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Semmelbrösel**, geriebenen **Hartkäse** und gehackte **Petersilie** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Käsebrösel** goldbraun sind. Anschliessend **Brösel** aus der Bratpfanne nehmen.



## 4 FIORELLI GAREN

Einen grossen Topf mit kochendem **Wasser** füllen, etwas **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Fiorelli** zugeben, Hitze reduzieren und 5 – 6 Min. ziehen lassen. Anschliessend **Fiorelli** in ein Sieb abgiessen. Währenddessen die Sauce vollenden.



## 2 GEMÜSE VORBEREITEN

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raffeln. **Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rote Zwiebel** abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Blättchen vom **Oregano** abzupfen.



## 5 SAUCE VOLLENDEN

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche**, **Gemüsebouillon**, 2 EL **Kochwasser** und **Oregano** vermischen, zu dem **Gemüse** geben und alles mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Nudeln** dazugeben und alles gut vermischen.

★ **TIPP:** Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, gib etwas Nudelwasser dazu.



## 3 GEMÜSE BRATEN

In der grossen Bratpfanne **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin ca. 1 Min. glasig dünsten. Gehackten **Knoblauch**, **Zucchettiraspel** und **Peperonistreifen** zugeben, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 4 – 5 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.



## 6 ANRICHTEN

**Fiorelli** mit **Gemüse** auf tiefe Teller verteilen, mit **Käsebröseln** toppen und geniessen.

★ **TIPP:** So richtig knusprig werden die Käsebrösel, wenn Du die Fiorelli mit den Bröseln im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 5 Min. überbäckst.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Hartkäse ital. Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Petersilie ☞	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Oregano	1 x	2 g	1 x	2 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	38 g
Zucchini	1 x	220 g	2 x	220 g
gelbe Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Knoblauchzehe ☞	0.5 x	4 g	1 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
frische Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 2) 5)	1 x	300 g	1 x	600 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Gemüsebouillon	1 x	4 g	1 x	8 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	440 kJ/105 kcal	2.077 kJ/497 kcal
Fett	3 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	18 g	87 g
– davon Zucker	2 g	11 g
Eiweiss	5 g	22 g
Salz	1 g	1 g

### ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)  
Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | [kundenservice@hellofresh.ch](mailto:kundenservice@hellofresh.ch)

En Guete!



# Mediterranean fiorelli with mushroom filling,

served with pepper and courgette and fresh oregano



## FIORELLI

Small, but wow! Fiorelli come with many delicious fillings – and they're also very pleasing to the eye.



Fresh fiorelli with mushroom filling



Courgette



Yellow pepper



Garlic cloves



Red onion



Parsley



Hard cheese type



Vegetable broth



Crème fraîche



Breadcrumbs



Oregano

30 minutes

Level 1

Veggie

A new discovery

Save time

Light meal

sometimes things just need to be done quickly. So when you suddenly find yourself very hungry, this recipe is exactly what you need. This delicious Mediterranean pasta dish will be on your plate in next to no time! It comes with plenty of vegetables, lovely fresh oregano and of course freshly grated hard cheese. And the fiorelli are also lovely to look at. Enjoy this fibre-rich meal.

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 sieve**, **1 large pot**, **1 large frying pan**, **1 small bowl** and **1 vegetable grater**.



## 1 MAKE BREADCRUMBS

Heat up plenty of water in the **kettle**.

Grate **parmesan**. Coarsely chop **parsley** with stalks. Heat oil\* in a large frying pan on medium heat, add **breadcrumbs**, **grated hard cheese** and chopped **parsley** and toast for 1-2 min. while stirring until the **cheese breadcrumbs** are golden brown. Then take **breadcrumbs** from the frying pan.



## 4 COOK FIORELLI

Fill a large pot with **boiling water**, add a little **salt\*** and bring to the boil. Add **fiorelli**, reduce heat and leave to infuse for 5-6 min. Then drain **fiorelli** in a sieve. In the meantime, finish the **sauce**.



## 2 PREPARE VEGETABLES

Cut off the ends of the **courgette** and grate the **courgette coarsely**. Halve the **pepper**, remove the core and cut the **pepper** halves into strips 1 cm thick. Peel and finely chop the **garlic**. Peel **red onion** and cut into thin slices. Pluck the leaves from the **oregano**.



## 5 FINISH SAUCE

In a small bowl, mix **crème fraîche**, **vegetable stock**, **oregano** and 2 tbsp. of the **cooking liquid**, add this to the **vegetables** and season everything with **salt\*** and **pepper\***. Add **noodles** and mix everything well.

★ **TIP:** If the sauce gets too thick, add a little of the noodle water.



## 3 FRY VEGETABLES

Heat oil\* in the large frying pan and sauté **onion** slices for approx. 1 min. until glazed. Add chopped **garlic**, grated **courgette** and **pepper** strips, season with **salt\*** and **pepper\*** and sauté for 4-5 min. until the **vegetables** are soft.



## 6 ARRANGE

Apportion **fiorelli** and **vegetables** onto deep plates, top with **cheese breadcrumbs** and enjoy.

★ **TIP:** To make your cheese breadcrumbs really crispy, put the fiorelli and breadcrumbs into the oven at 200 °C top/bottom heat and bake them for approx. 5 min.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Hard cheese, Italian type 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Parsley ☞	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Oregano	1 x	2 g	1 x	2 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	38 g
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic cloves ☞	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Fresh fiorelli with mushroom filling 1) 2) 5)	1 x	300 g	2 x	600 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Vegetable broth	1 x	4 g	1 x	8 g
Oil* for steps 1 and 3	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

\* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]  
☞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	440 kJ/105 kcal	2.077 kJ/497 kcal
Fat	3 g	14 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	18 g	87 g
- incl. sugar	2 g	11 g
Protein	5 g	22 g
Salt	1 g	1 g

### ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)  
This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



# Fiorelli méditerranéennes aux champignons,

avec du poivron, de la courgette et de l'origan frais



## FIGRELLI

Petites mais épatantes ! Les fiorelli existent avec de nombres farces différentes - et en plus, elles sont vraiment superbes.



Fiorelli fraîches aux champignons



Courgette



Poivron jaune



Gousse d'ail



Oignon rouge



Persil



Fromage à pâte dure italien Art



Bouillon de légumes



Crème fraîche



Chapelure




Origan

 30 minutes

 Niveau 1

 Veggie

 Découverte

 Gain de temps

 Régal léger

parfois, il faut que ça aille vite. Si vous avez soudain vraiment très faim, cette recette est idéale. En un rien de temps, ce plat de pâtes méditerranéen délicieux sera dans votre assiette ! Il est accompagné d'une grande quantité de légumes, d'origan frais et, bien sûr, de fromage fraîchement râpé. Et l'effet optique des fiorelli est épatant. Régalez-vous avec ce plat riche en fibres !

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.  
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 passoire, 1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petit saladier et 1 râpe à légumes**.



## 1 RÉALISER LA CHAPELURE AU FROMAGE

Chauffer une grande quantité d'eau dans la **bouilloire**.

Râper le **fromage à pâte dure**. Hacher grossièrement le **persil** avec les tiges. Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile\*** à feu moyen, y mettre de la **chapelure**, le **fromage râpé** et le **persil** haché et faire griller 1 à 2 min. en remuant jusqu'à ce que la chapelure au **fromage** soit dorée. Retirer ensuite la chapelure de la poêle.



## 4 CUIRE LES FIORELLI

Remplir une grande casserole d'**eau bouillante**, **saler\*** et porter à ébullition. Y verser les **fiorelli**, baisser le feu et les laisser gonfler 5 à 6 min. Les égoutter ensuite dans une passoire. Pendant ce temps, finir la **sauce**.



## 2 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper les extrémités de la **courgette** et la râper grossièrement. Couper le **poivron rouge** en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de **poivron** en tranches d'1 cm. Peler l'**ail** et le hacher finement. Peler l'**oignon rouge** et le couper en fines rondelles. Arracher les feuilles d'**origan**.



## 5 FINIR LA SAUCE

Dans un petit saladier, mélanger la **crème fraîche**, le **bouillon de légumes**, 2 cs d'**eau de cuisson** et l'**origan**, ajouter le **tout aux légumes** et assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***. Ajouter les pâtes et bien mélanger le tout.

★**ASTUCE:** si la sauce est trop épaisse, ajoutez de l'eau de cuisson des pâtes.



## 3 FAIRE REVENIR LES LÉGUMES

Faire chauffer de l'**huile\*** dans la grande poêle et y faire blondir les rondelles d'**oignon** env. 1 min. Ajouter l'**ail** haché, la **courgette** râpée et les tranches de **poivron**, **saler\*** et **poivrer\*** et faire revenir 4 à 5 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## 6 DRESSER

Répartir les **fiorelli** avec les **légumes** sur des assiettes creuses, recouvrir de chapelure au **fromage** et déguster.

★**ASTUCE:** la chapelure au fromage sera vraiment croustillante si vous faites gratiner les fiorelli recouvertes de chapelure à 200 °C pendant environ 5 min.

# 2 | 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Fromage à pâte dure italien Art 2) 5)	1 x	20 g	2 x	20 g
Persil	0.5 x	10 g	1 x	10 g
Origan	1 x	2 g	1 x	2 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	38 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Poivron jaune	1 x	180 g	2 x	180 g
Gousse d'ail	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Fiorelli fraîches aux champignons 1) 2) 5)	1 x	300 g	2 x	600 g
Crème fraîche 5)	1 x	100 g	1 x	100 g
Bouillon de légumes	1 x	4 g	1 x	8 g
Huile* pour les étapes 1 et 3	½ cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

📦 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	440 kJ/105 kcal	2 077 kJ/497 kcal
Graisse	3 g	14 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	18 g	87 g
- dont sucre	2 g	11 g
Protéines	5 g	22 g
Sel	1 g	1 g

### ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

**Bon appétit !**