



Mediterrane Fiorelli mit Pilzfüllung,

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano



HELLO FIORELLI

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



Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Oregano



Hartkäse ital. Art



Sahne

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Neuentdeckung

leichter Genuss Zeit sparen

Manchmal muss es eben schnell gehen. Wenn der plötzliche, große Hunger kommt, ist dieses Gericht daher genau das Richtige. Im Nullkommanix 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 bei diesem **ballaststoffreichen** Gericht.

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und eine **Gemüsereibe**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **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.



4 GEMÜSE BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen und **Zwiebelscheiben** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

Gehackten **Knoblauch**, **Paprikastreifen** und **Zucchini raspel** zugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 2 – 3 Min. braten, bis das **Gemüse** weich ist.

Mit **Sahne** ablöschen und $\frac{2}{3}$ des geriebenen **Hartkäses** zugeben.

Für 1 – 2 Min. einkochen lassen und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 KRÄUTER VORBEREITEN

Blättchen vom **Oregano** abzupfen.

Hartkäse fein reiben.



3 FIORELLI GAREN

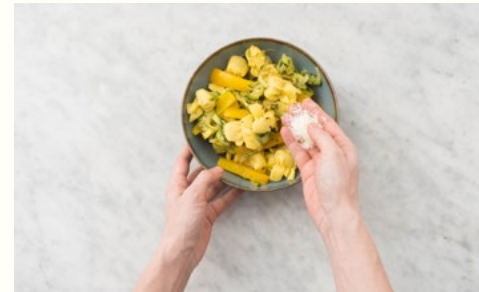
Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Fiorelli zugeben und 5 – 6 Min. garen.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

Fiorelli nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und vorsichtig mit dem **Gemüse** vermischen.



6 ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini ES	1	2	2
gelbe Paprika NL BE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
rote Zwiebel DE	1	2	2
Oregano	5 g ☉	7,5 g ☉	10 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Fiorelli mit Pilzfüllung 1) 2) 5)	300 g	450 g	600 g
Sahne (15 % Fett) 5)	100 g ☉	150 g ☉	200 g
Öl*	1 EL	1½ 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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	504 kJ/121 kcal	2366 kJ/566 kcal
Fett	5 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	17 g	80 g
– davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	5 g	25 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **ES:** Spanien, **NL:** Niederlande

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

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

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

Guten Appetit!