

Ricotta-Tortellini in Paprika-Tomaten-Suppe

getoppt mit Chili, frischem Basilikum und Kürbiskernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 855 kcal • Tag 5 kochen

26



frische Tortellini mit Ricottafüllung



Tomatensugo



Kürbiskerne



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gemüsebrühpulver



Kochsahne



Basilikum



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Paprika multicolor



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Tortellini mit Ricottafüllung 7) 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Kürbiskerne	20 g	20 g	40 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	20 g	40 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2

**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. 710 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	3576 kJ/855 kcal
Fett	4,8 g	33,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	15,6 g
Kohlenhydrate	15,3 g	107,9 g
– davon Zucker	2,8 g	19,9 g
Eiweiß	4,2 g	29,4 g
Salz	0,51 g	3,61 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen



1 Kleine Vorbereitung

In einem Wasserkocher 300 ml [450 ml | 600 ml] **Wasser*** erhitzen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



2 Kürbiskerne rösten

In einem großen Topf ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. Herausnehmen.



3 Für die Suppe

In demselben großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin **Paprikastreifen** 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzugeben und weitere 30 Sek. anbraten.

Topfinhalt mit 300 ml [450 ml | 600 ml] heißem **Wasser*** und **Tomatensugo** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** einrühren.

Die Hälfte des **Basilikums** mit Stielen hinzugeben, Hitze reduzieren und abgedeckt 5 Min. köcheln lassen.



4 Nudeln kochen

Tortellini hinzugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Tortellini** gar, aber noch bissfest sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



5 Toppings vorbereiten

Chilischote (Achtung: scharf!) entkernen und in feine Streifen schneiden.

Restliche **Basilikumblätter** grob hacken.

Tipp: Die **Basilikumspitzen** eignen sich perfekt als **Garnitur**, Du kannst sie auch ganz lassen.

Nach der Garzeit **Basilikumstiele** aus der **Suppe** entfernen.

Drei Viertel der **Sahne** hinzugeben und 1 weitere Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Tortellini-Tomaten-Suppe auf tiefe Teller verteilen. Mit **Hartkäse**, **Kürbiskernen**, **Basilikum**, restlicher **Sahne** und nach Belieben **Chilistreifen** garnieren.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

