

Mediterrane Fiorelli mit Kräuter-Käse-Bröseln

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 857 kcal • Tag 5 kochen

12



Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Oregano



Petersilie



geriebener Hartkäse



Kochsahne



Gemüsebrühe



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fiorelli mit Pilzfüllung 7) 8) 15)	300 g	450 g	600 g
Zucchini DE	1	1	2
gelbe Paprika NL	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Panko-Mehl 15)	30 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Öl*	Angaben im Text		
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. 520 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	3586 kJ/857 kcal
Fett	7,27 g	37,97 g
– davon ges. Fettsäuren	2,80 g	14,60 g
Kohlenhydrate	18,27 g	95,37 g
– davon Zucker	2,76 g	14,42 g
Eiweiß	5,74 g	29,98 g
Salz	0,689 g	3,599 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: DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien



1 Käsebrösel zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Petersilienblätter grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Panko** und gehackte **Petersilie** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

Anschließend **Brösel** in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte des geriebenen **Hartkäses** vermengen.



2 Gemüse vorbereiten

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** grob raspeln.

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.

Blättchen vom **Oregano** abzupfen.



3 Gemüse braten

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebel** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

Gehackten **Knoblauch** und **Paprikastreifen** zugeben und 2 – 3 Min. braten.

Geraspelte **Zucchini** hinzufügen und weitere 2 – 3 Min. anbraten bis das **Gemüse** weich ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Fiorelli garen

Einen großen Topf mit kochendem **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Fiorelli zugeben, Hitze reduzieren und 3 – 5 Min. sieden lassen. Anschließend **Fiorelli** in ein Sieb abgießen und dabei etwas **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen die **Soße** vollenden.



5 Soße vollenden

Kochsahne, **Gemüsebrühe**, 4 EL [6 EL | 8 EL] **Kochwasser***, restlichen **Hartkäse**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und „Hello Buon Appetito“ und gehackten **Oregano** zu dem **Gemüse** geben und alles 1 – 2 Min. bis zur gewünschten Konsistenz kochen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken, **Fiorelli** dazugeben und alles gut vermischen.



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.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

