



Mediterrane Fiorelli mit Pilzfüllung,

dazu Paprika-Zucchini-Gemüse und frischer Oregano

**FAMILY
HIGHLIGHT**



YUMMY!



Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



gelbe Paprika



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Oregano



Hartkäse ital. Art



Sahne

Mahl Zeit für eine Geschichte



Sehen unsere kleinen Fiorelli nicht lustig aus? Wie Überraschungen, die in einem kleinen Säckchen aus Nudelteig versteckt sind. Wer wohl auf die Idee gekommen ist, sie so zu formen? Erfindet gemeinsam eine Geschichte am Esstisch. Darin enthalten sollen die folgenden Wörter sein:

Geheimrezept – Elefant – Waldpilze – Gießkanne – Wanderer.
Viel Spaß beim kreativen Erzählen und guten Appetit!



25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Intensive **Kräuter** wie **Oregano** können für manche Kinder etwas zu intensiv und ungewohnt sein. Probiert doch beim Abzupfen der Blätter aus, ob Euch der Geschmack gefällt.



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb** und eine **Gemüsereibe**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitzt 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.



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.



4 GEMÜSE BRATEN

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

Gehackten **Knoblauch**, **Paprikastreifen** und **Zuchiniraspel** 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.



5 KURZ VOR DEM GENUSS

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

ANRICHTEN

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

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zucchini BE ES	1	1	1 (groß)
gelbe Paprika NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
rote Zwiebel DE	1	1	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) Eier 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](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hlofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hlofresh.at

Guten Appetit!