

# Ricotta-Tortellini in Peperoni-Tomaten-Suppe getoppt mit Peperoncinstreifen, Basilikum & Kürbiskernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 839 kcal • Tag 5 kochen

26



frische Tortellini  
mit Ricottafüllung



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Tomatensugo



Halbrahm aus Saland



Basilikum



Kürbiskerne



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



Peperoni multicolor



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Salz\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosser Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Tortellini mit Ricottafüllung <b>7) 8) 15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kürbiskerne	1 x 20 g	2 x 20 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g

\*\*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. 660 g)
Brennwert	535 kJ/ 128 kcal	3512 kJ/ 839 kcal
Fett	5.1 g	33.6 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	14.1 g
Kohlenhydrate	16 g	105.1 g
– davon Zucker	2.9 g	18.7 g
Eiweiss	4.4 g	28.8 g
Salz	0.39 g	2.59 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 **15)** Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

In einem Wasserkocher 250 ml [500 ml] **Wasser\*** erhitzen.

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.



## Kürbiskerne rösten

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



## Für die Suppe

In demselben grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und darin **Peperonistreifen** für 2 – 3 Min. anbraten. **Knoblauch** hinzugeben und für weitere 30 Sek. anbraten.

**Topfinhalt** mit 300 ml [600 ml] heissem **Wasser\*** und **Tomatensugo** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** einrühren.

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



## Nudeln kochen

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

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## Toppings vorbereiten

**Peperoncini (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 **Rahm** hinzugeben und 1 weitere Min. köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Tortellini-Tomaten-Suppe** auf tiefe Teller verteilen. Mit **Hartkäse**, **Kürbiskernen**, **Basilikum**, restlichen **Halbrahm** und nach Belieben **Peperoncinistreifen** garnieren.

## En Guete!

### Peperoncinischote

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

### Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Ricotta tortellini in pepper-and-tomato sauce topped with peperoncini, basil and pumpkin seeds

Vegetarian Family One-pot dish 20–30 minutes • 839 kcal • Cook on day 5

26



Fresh tortellini  
with ricotta filling



Flaked Italian-  
style hard cheese



Tomato sugo



Single cream from Saland



Basil



Pumpkin seeds



Red peperoncini



Garlic clove



Mixed peppers



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*, salt\*, water\*

## Cooking utensils

1 large pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fresh tortellini with ricotta filling <b>7</b> <b>8</b> <b>15</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Flaked Italian-style hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g
Single cream from Saland <b>7</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Pumpkin seeds	1 x	20 g	2 x	20 g
Red peperoncini	1 x	15 g**	1 x	15 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 660 g)
Calories	535 kJ/128 kcal	3512 kJ/839 kcal
Fat	5.1 g	33.6 g
- of which saturated fats	2.1 g	14.1 g
Carbohydrate	16 g	105.1 g
- of which sugar	2.9 g	18.7 g
Protein	4.4 g	28.8 g
Salt	0.39 g	2.59 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Heat 250 ml [500 ml] of water\* in a kettle.

Halve and core the pepper and cut into 1 cm wide strips.

Finely chop the garlic.



## 2 Toast the pumpkin seeds

Toast the pumpkin seeds for 1–2 min. in a large pot without fat to release their aroma. Remove.



## 3 For the soup

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same large pot and fry the pepper strips for 2–3 min. Add the garlic and fry for another 30 sec.

Deglaze the pot with 300 ml [600 ml] hot water\* and the tomato sugo, then stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder\*.

Add half of the basil along with the stems, reduce the heat, cover and simmer for 5 min.



## 4 Cook the pasta

Add the tortellini, cover and simmer for 2–3 min. until the tortellini are cooked but still al dente.

Meanwhile, continue with the recipe.



## 5 Prepare the toppings

Remove the seeds from the peperoncini (warning: spicy!) and cut into fine strips.

Roughly chop the remaining basil leaves.

*Tip: The basil tips are perfect as a garnish; you can also leave them whole.*

Once the soup is cooked, remove the basil stems.

Add three quarters of the cream and simmer for another 1 min. Season with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Apportion the tortellini in tomato sauce onto deep plates.

Garnish with hard cheese, pumpkin seeds, basil, the remaining single cream and peperoncini strips to taste.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the ingredient that makes peperoncini hot.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Tortellini à la ricotta dans une soupe à la tomate et poivron, parsemée de piment en julienne, de basilic et de graines de courge

Végétarien **Famille** **Plat One-Pot** 20 – 30 minutes • 839 kcal • Cuisiner au 5e jour

26



Tortellini frais farcis à la ricotta



Copeaux de fromage italien à pâte dure



Sauce tomate



Crème demi-écrémée de Saland



Basilic



Graines de courge



Piment rouge



Gousse d'ail



Poivrons multicolores



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*, sel\*, eau\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à

### 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortellini frais farcis à la ricotta <b>7</b> <b>8</b> <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Copeaux de fromage italien à pâte dure <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de courge	1 x 20 g	2 x 20 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g

\*\*Tenir 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 660 g)
Valeur calorique	535 kJ/ 128 kcal	3512 kJ/ 839 kcal
Lipides	5,1 g	33,6 g
- dont acides gras saturés	2,1 g	14,1 g
Glucides	16 g	105,1 g
- dont sucre	2,9 g	18,7 g
Protéines	4,4 g	28,8 g
Sel	0,39 g	2,59 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 7**) lait (comprenant du lactose) **8**) œufs **15**) blé

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

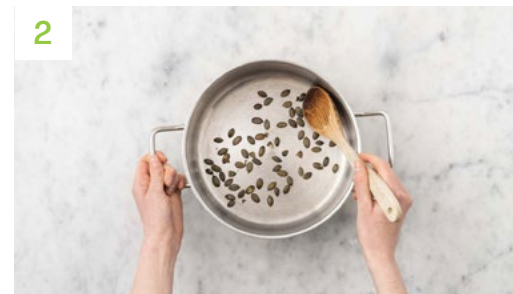


## Petite préparation

Dans une bouilloire, chauffer 250 ml [500 ml] d'eau\*.

Couper le poivron en deux, retirer les graines et couper en lamelles de 1 cm de large.

Hacher finement l'ail.



## Faire griller les graines de courge

Dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, faire griller les graines de courge 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à dégager un parfum. Retirer du feu.



## Pour la soupe

Dans la même grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et faire dorer les lamelles de poivron 2 à 3 min. Ajouter l'ail et faire revenir encore 30 s.

Déglacer le contenu de la casserole avec 300 ml [600 ml] d'eau\* chaude, et la sauce tomate, incorporer 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

Ajouter la moitié du basilic avec les tiges, réduire le feu et laisser mijoter 5 min à couvert.



## Faire cuire les pâtes

Ajouter les tortellini et laisser mijoter 2 à 3 min à couvert jusqu'à ce que les tortellini soient cuits, mais encore fermes.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Préparer la garniture

Épépiner le piment (attention : piquant !) et le couper en julienne.

Hacher grossièrement les feuilles de basilic restantes.

*Astuce : les brins de basilic sont également une garniture parfaite, vous pouvez aussi les laisser entiers.*

Après la cuisson, retirer les tiges de basilic de la soupe.

Ajouter les trois quarts de la crème et laisser mijoter encore 1 min. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Répartir la soupe à la tomate et tortellini sur des assiettes creuses.

Garnir de fromage à pâte dure, de graines de courge, de basilic, du reste de crème demi-écrémée et de lamelles de piment (selon les goûts).

## Bon appétit !

### Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

