

Gratinierter Tortellini-Auflauf mit Broccoli und Sonnenblumenkernen

Vegetarisch 20 – 25 Minuten • 3.856 kj/922 kcal • Tag 3 kochen

6



Tortellini



Broccoli



Tomate (Roma)



Knoblauchzehe



Frischkäse



Tomatenpesto



Käse-Mix



Sonnenblumenkerne



Schnittlauch

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillonpulver*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 grossen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortellini 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Frischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 200 g
Tomatenpesto 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Käse-Mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g**	1 x 20 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 g
Kochwasser* für Schritt 3	50 ml	100 ml
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 4	4 g	8 g
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. 1.000 g)
Brennwert	779 kJ/186 kcal	3.856 kJ/922 kcal
Fett	7.19 g	35.61 g
– davon ges. Fettsäuren	3.77 g	18.68 g
Kohlenhydrate	18.50 g	91.58 g
– davon Zucker	2.02 g	9.99 g
Eiweiss	7.31 g	36.18 g
Salz	0.628 g	3.108 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid oder Sulfite.



Gemüse schneiden

Broccoli in kleine Röschen teilen.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



Sauce anrühren

Tortellini zu dem **Broccoli** in die Auflaufform geben, **Tomatenwürfel** untermischen.

Aufgefangenes **Kochwasser** mit **Frischkäse**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und **Tomatenpesto** in einer kleinen Schüssel verrühren. Hälfte vom **Schnittlauch** dazugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Broccoli vorkochen

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Broccoliröschen darin 2 – 3 Min. köcheln, bis sie weich aber noch bissfest sind. **Broccoliröschen** mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Auflaufform geben.



Auflauf gratinieren

Angerührte **Sauce** über die **Tortellini-Mischung** geben, vorsichtig vermengen, mit **Käse-Mix** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 6 – 7 Min. gratinieren.

Inzwischen **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Bratpfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. anrösten.



Tortellini vorkochen

Wasser erneut aufkochen lassen, **Tortellini** darin 2 – 3 Min. kochen lassen. 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** abschöpfen, **Tortellini** durch ein Sieb abgiessen.



Anrichten

Tortellini-Auflauf auf Teller verteilen, mit **Sonnenblumenkernen** und **restlichem Schnittlauch** bestreuen und geniessen.

En Guete!



Tortellini casserole au gratin with broccoli and sunflower seeds

Vegetarian 20 – 25 minutes • 3.856 kj/922 kcal • Cook on day 3

6

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



Tortellini



Broccoli



Tomato (Roma)



Garlic cloves



Cream cheese



Tomato pesto



Cheese mix



Sunflower seeds



Chives

Good to have at hand
Vegetable stock powder*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Heat up plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

1 oven dish, 1 large pot, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 small frying pan.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tortellini 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomato (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 200 g
Tomato pesto 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Cheese mix 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Sunflower seeds	1 x 20 g**	1 x 20 g
Chives	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cooking water* for step 3	50 ml	100 ml
Vegetable stock powder* for step 4	4 g	8 g
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**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. 1000 g)
Calories	779 kJ/186 kcal	3.856 kJ/922 kcal
Fat	7.19 g	35.61 g
- incl. saturated fats	3.77 g	18.68 g
Carbohydrate	18.50 g	91.58 g
- incl. sugar	2.02 g	9.99 g
Protein	7.31 g	36.18 g
Salt	0.628 g	3.108 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: 1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite.



1 Chop vegetables

Split the **broccoli** into small florets.

Cut **tomato** in half, remove stalk, and cut **tomato** into 2 cm cubes.

Peel the **garlic**.

Cut the **chives** into thin rolls.



2 Pre-cook broccoli

Fill a large pot with plenty of **hot water***, add **salt*** and bring to the boil.

Simmer **broccoli florets** for 2-3 min. until they are soft but still firm to the bite. Remove **broccoli florets** with a slotted spoon and put them into an oven dish.



3 Pre-cook tortellini

Bring **water** to the boil again and cook **tortellini** for 2-3 min. Collect 50 ml [100 ml] of the **cooking water***, then drain **tortellini** through a sieve.



4 Make sauce

Add **tortellini** to the **broccoli** in the oven dish and mix in the **tomato** cubes.

Mix the collected **cooking water** with **cream cheese**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and **tomato pesto** in a small bowl. Add half of the **chives**, press in the **garlic**, and mix everything together. Season with **salt*** and **pepper***.



5 Gratinate the casserole

Pour the **sauce** over the **tortellini** mixture, mix carefully, sprinkle with the **cheese mix**, and bake on the middle shelf of the oven for 6-7 min.

In the meantime, **toast sunflower seeds** in a small frying pan without adding fat for 1-2 min.



6 Serve

Apportion **tortellini casserole** onto plates, sprinkle with the **sunflower seeds** and the **rest** of the **chives** and enjoy.

Bon appetit!

Gratin de tortellini avec du brocoli et des graines de tournesol

Végétarien 20 – 25 minutes • 3.856 kj/922 kcal • Cuisiner au 3e jour

6



Tortellini



Brocoli



Tomates romaines



Gousse d'ail



Fromage frais



Pesto de tomates



Mélange de fromages



Graines de tournesol



Ciboulette

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 1 grande casserole, 1 petit saladier, 1 presse-ail, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortellini 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage frais 5)	1 x 100 g	2 x 200 g
Pesto de tomates 11)	1 x 50 g	2 x 50 g
Mélange de fromages 5)	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de tournesol	1 x 20 g**	1 x 20 g
Ciboulette	1 x 10 g**	1 x 10 g
Eau de cuisson* pour l'étape 3	50 ml	100 ml
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 4	4 g	8 g
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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. 1.000 g)
Valeur calorique	779 kJ/186 kcal	3.856 kJ/922 kcal
Lipides	7.19 g	35.61 g
- dont acides gras saturés	3.77 g	18.68 g
Glucides	18.50 g	91.58 g
- dont sucre	2.02 g	9.99 g
Protéines	7.31 g	36.18 g
Sel	0.628 g	3.108 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 : 1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait 11) dioxyde de soufre ou sulfites.



1 Couper les légumes

Découper le **brocoli** en petits bouquets.

Couper la **tomate** en deux, enlever la partie dure et couper en dés de 2 cm.

Peler l'**ail**.

Couper la **ciboulette** en petits rouleaux.



4 Préparer la sauce

Ajouter les **tortellini** au **brocoli** dans le moule à gratin, mélanger avec les dés de **tomate**.

Mélanger l'**eau de cuisson** recueillie avec le fromage frais, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et le **pesto** à la **tomate** dans un petit saladier. Ajouter la moitié de la **ciboulette**, presser l'**ail** et mélanger le tout. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



2 Précuire le brocoli

Remplir une grande casserole d'**eau chaude***, **saler*** et porter à ébullition.

Faire mijoter les **bouquets de brocoli** 2 à 3 min. jusqu'à ce qu'ils soient tendres **mais** encore croquants. Retirer les **bouquets de brocoli** à l'aide d'une écumoire et les placer dans un moule à gratin.



5 Faire gratiner le gratin

Verser la **sauce** sur le **mélange de tortellini**, mélanger délicatement, recouvrir du **mélange de fromages** et enfourner à mi-hauteur 6 à 7 min. jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Pendant ce temps, faire griller 1 à 2 min. les **graines de tournesol** dans une petite poêle sans ajouter de matière grasse.



3 Précuire les tortellini

Ramener l'**eau** à ébullition, faire cuire les **tortellini** 2 à 3 min. Garder 50 ml [100 ml] d'**eau de cuisson***, puis égoutter les **tortellini** dans une passoire.



6 Dresser

Répartir le **gratin de tortellini** sur les assiettes, parsemer de **graines de tournesol** et du **reste de ciboulette**, et déguster.

Bon appétit !