

Gratinierter Tortellini-Auflauf mit Broccoli und Sonnenblumenkernen

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.745 kj/895 kcal • Tag 2 kochen

7



frische Tortellini
mit Ricotta-Füllung



Broccoli



Tomate (Roma)



Knoblauchzehe



Frischkäse



Tomatenpesto



Käse-Mix



Sonnenblumenkerne



Frühlingszwiebel



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

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
frische Tortellini mit Ricotta-Füllung 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 100 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 10 g	1 x 20 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Gemüsebouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	745 kJ/178 kcal	3.745 kJ/895 kcal
Fett	6.57 g	33.02 g
– davon ges. Fettsäuren	3.67 g	18.46 g
Kohlenhydrate	18.29 g	91.92 g
– davon Zucker	2.09 g	10.52 g
Eiweiss	7.00 g	35.19 g
Salz	0.619 g	3.110 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



Gemüse schneiden

Broccoli in kleine Röschen teilen.

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

Knoblauch abziehen.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.



Broccoli vorkochen

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

Brossoliröschen darin 2 – 3 Min. köcheln, bis sie weich aber noch bissfest sind.

Broccoliröschen mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Auflaufform geben.



Tortellini vorkochen

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



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.

Weissen Teil der **Frühlingszwiebel** dazugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Anrichten

Tortellini-Auflauf auf Teller verteilen, mit **Sonnenblumenkernen** und grünem Teil der **Frühlingszwiebel** bestreuen und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Tortellini casserole au gratin with broccoli and sunflower seeds

Vegetarian 25-35 minutes • 3.745 kJ/895 kcal • Cook on day 2



Ricotta - Tortellini



Broccoli



Tomato (Roma)



Garlic cloves



Cream cheese



Tomato pesto



Cheese mix



Sunflower seeds



Spring onion



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

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	
Ricotta -Tortellini 1)	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	100 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	10 g	1 x	20 g
Spring onions	1 x	35 g	2 x	35 g
Vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
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. 1.000 g)
Calories	745 kJ/178 kcal	3.745 kJ/895 kcal
Fat	6.57 g	33.02 g
- incl. saturated fats	3.67 g	18.46 g
Carbohydrate	18.29 g	91.92 g
- incl. sugar	2.09 g	10.52 g
Protein	7.00 g	35.19 g
Salt	0.619 g	3.110 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 (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



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 white and green parts of the spring onion into thin rings and keep them separate.



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 the white part of the spring onion, 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 sunflower seeds and green part of spring onion and enjoy.

Bon appetit!

You love HelloFresh?

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



Gratin de tortellini avec du brocoli et des graines de tournesol

Végétarien 25 - 35 minutes - 3.745 kj/895 kcal • Cuisiner au 2e jour

7



Ricotta - Tortellini



Brocoli



Tomates romaines



Gousse d'ail



Fromage frais



Pesto de tomates



Mélange de fromages



Graines de tournesol



Oignon de printemps



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Bouillon de légumes*, sel*, poivre*

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 bol, 1 presse-ail, 1 verre-doseur, 1 passoire et 1 petite poêle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Ricotta -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 100 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 10 g	1 x 20 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1000 g)
Valeur calorique	745 kJ/178 kcal	3.745 kJ/895 kcal
Lipides	6.57 g	33.02 g
- dont acides gras saturés	3.67 g	18.46 g
Glucides	18.29 g	91.92 g
- dont sucre	2.09 g	10.52 g
Protéines	7.00 g	35.19 g
Sel	0.619 g	3.110 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **5)** lait ou produits laitiers (y compris lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



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 l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.



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.



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.

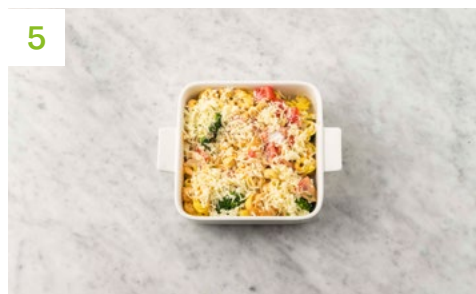


Préparer la sauce

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 de tomates dans un bol.

Ajouter la partie blanche de l'oignon de printemps, presser l'ail et mélanger le tout. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



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.



Dresser

Disposer les tortellini dans des assiettes, parsemer de graines de tournesol et de rondelles vertes d'oignon de printemps et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !

Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

