

# Mediterrane Fiorelli mit Kräuter-Käse-Bröseln dazu Peperoni-Zucchini-Gemüse

Vegetarisch **Family** 30 – 40 Minuten • 3488 kj/834 kcal • Tag 2 kochen

12



Fiorelli mit Pilzfüllung



Zucchini



Peperoni, gelb



Knoblauchzehe



rote Zwiebel



Petersilie



geriebener Hartkäse



Halbrahm



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\*, Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fiorelli mit Pilzfüllung <b>7) 8) 15)</b>	1 x 300 g	1 x 600 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
Peperoni, gelb	1 x 180 g	2 x 180 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 30 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 2 g	1 x 4 g
Öl*	Angaben im Text	
Gemüsebouillonpulver*	nach Geschmack	
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	675 kJ/161 kcal	3488 kJ/834 kcal
Fett	7.16 g	37.02 g
- davon ges. Fettsäuren	2.45 g	12.67 g
Kohlenhydrate	17.85 g	92.30 g
- davon Zucker	2.55 g	13.17 g
Eiweiss	5.69 g	29.43 g
Salz	0.508 g	2.624 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!).



## 1 Käsebrösel zubereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Petersilienblätter** grob hacken.

In einer grossen Bratpfanne 1 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 **Zucchetti** abschneiden und **Zucchetti** grob raspeln.

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Rote Zwiebel** abziehen und in dünne Scheiben schneiden.



## 3 Gemüse braten

In der grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebel** darin ca. 1 Min. glasig dünsten.

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

**Geraspelte Zucchetti** 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 **Sauce** vollenden.



## 5 Sauce vollenden

Halbrahm, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\***, 4 EL [8 EL] **Kochwasser\***, **restlichen Hartkäse**, **Gewürzmischung „Hello Paprika“** und „**Hello Buon Appetito**“ zu dem **Gemüse** geben und alles 1 – 2 Min. bis zur gewünschten Konsistenz kochen.

**Sauce** 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. überbackst.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Mediterranean fiorelli with herb and cheese breadcrumbs served with peppers and courgette

Vegetarian Family 30-40 minutes • 3.488 kj/834 kcal • Cook on day 2

12



Fiorelli with mushroom filling



Courgette



Yellow pepper



Garlic clove



Red onion



Parsley



Grated hard cheese



Single cream



Panko breadcrumbs



Spice mix "Hello Buon Appetito"



Spice mix "Hello Paprika"



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

Good to have at hand

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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 1 small bowl and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Fiorelli with mushroom filling <b>7) 8) 15)</b>	1 x	300 g	1 x	600 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Yellow pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Single cream <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x	30 g	1 x	50 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	1 x	2 g	1 x	4 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x	2 g	1 x	4 g
Oil*, 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. 1000 g)
Calories	675 kJ/161 kcal	3.488 kJ/834 kcal
Fat	7.16 g	37.02 g
- incl. saturated fats	2.45 g	12.67 g
Carbohydrate	17.85 g	92.30 g
- incl. sugar	2.55 g	13.17 g
Protein	5.69 g	29.43 g
Salt	0.508 g	2.624 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 Prepare the breadcrumbs

Heat plenty of water in the kettle.

Coarsely chop the parsley leaves.

In a large frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* on medium heat, add the Panko breadcrumbs and chopped parsley, then toast for 1-2 minutes, stirring until the breadcrumbs are golden brown.

Then mix the breadcrumbs in a small bowl with half of the grated hard cheese.



## 2 Prepare the vegetables

Chop the ends off the courgette and grate courgette roughly.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into strips 1 cm thick.

Peel and finely chop the garlic.

Peel the red onion and cut it into thin slices.



## 3 Fry the vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the large frying pan and sauté the onion for about 1 minute.

Add the chopped garlic and pepper strips and sauté for 2-3 min.

Add grated courgette and sauté for another 2-3 min. until the vegetables are soft.

Season with salt\* and pepper\*.



## 4 Cook the fiorelli

Fill a large pot with boiling water\*, add plenty of salt\*, then bring to the boil.

Add fiorelli, reduce heat, and simmer for 3-5 min.

Then drain the fiorelli in a sieve, saving some of the cooking water.

In the meantime, finish the sauce.



## 5 Finish the sauce

Add single cream, 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, 4 tbsp. [8 tbsp.] cooking water\*, the rest of the hard cheese and the "Hello Paprika" and "Hello Buon Appetito" spice mixes to the vegetables, and cook everything for 1-2 min. until you have the consistency that you want.

Season sauce with salt\* and pepper\*, add fiorelli and mix everything well.



## 6 Serve

Apportion the fiorelli and vegetables onto deep plates, top with cheese breadcrumbs and enjoy.

**Tip:** To make your cheese breadcrumbs really crispy, put the fiorelli and breadcrumbs into the oven at 200 °C top/bottom heat and bake them for about 5 minutes.

## Bon appetit!

### 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!)



# Fiorelli à la méditerranéenne avec chapelure de fromage et fines herbes servis avec poivron et courgette

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes – 3.488 kj/834 kcal • Cuisiner au 2e jour

12



Fiorelli farces aux champignons



Courgette



Poivron jaune



Gousse d'ail



Oignon rouge



Persil



Fromage à pâte dure râpé



Crème demi-écrémée



Panko



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**  
poivre\*, sel\*, huile\*, bouillon de légume en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 petit bol et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fiorelli aux champignons <b>7) 8) 15)</b>	1 x 300 g	1 x 600 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Panko <b>15)</b>	1 x 30 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Huile*, 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. 1.000 g)
Valeur calorique	675 kJ/161 kcal	3.488 kJ/834 kcal
Lipides	7.16 g	37.02 g
- dont acides gras saturés	2.45 g	12.67 g
Glucides	17.85 g	92.30 g
- dont sucre	2.55 g	13.17 g
Protéines	5.69 g	29.43 g
Sel	0.508 g	2.624 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 (y compris le lactose) **8)** œufs **15)** blé.

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



## 1 Préparer la chapelure de fromage

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Hacher grossièrement les feuilles de persil.

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile\*, ajouter le panko et le persil haché, puis faire revenir 1 à 2 min en remuant bien jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

Ensuite, dans un bol, mélanger la chapelure à la moitié du fromage râpé.



## 2 Préparer les légumes

Couper les extrémités de la courgette et la râper grossièrement.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et découper en lamelles de 1 cm.

Peler et hacher finement l'ail.

Peler l'oignon rouge et le couper en fines rondelles.



## 3 Faire revenir les légumes

Dans la grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire blondir l'oignon env. 1 minute.

Ajouter l'ail haché et les lamelles de poivron et faire revenir 2 à 3 min.

Ajouter la courgette râpée et faire revenir 2 à 3 min de plus jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## 4 Cuire les fiorelli

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

Y verser les fiorelli, baisser le feu et les laisser gonfler 3 à 5 min.

Égoutter ensuite les fiorelli dans une passoire et réserver un peu d'eau de cuisson.

Pendant ce temps, finir la sauce.



## 5 Finir la sauce

Ajouter aux légumes la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, 4 cs [8 cs] d'eau de cuisson\*, le reste du fromage à pâte dure ainsi que les mélanges d'épices « Hello Paprika » et « Hello Buon Appetito ». Faire cuire le tout 1 à 2 min jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Assaisonner la sauce avec du sel\* et du poivre\*, ajouter les fiorelli et bien mélanger le tout.



## 6 Dresser

Répartir les fiorelli avec les légumes dans des assiettes creuses, recouvrir de chapelure au fromage et déguster.

*Astuce : la chapelure au fromage sera vraiment croustillante si vous faites gratiner les fiorelli recouvertes de chapelure à 200 °C environ 5 min.*

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

