

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

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 834 kcal • Tag 5 kochen

27



frische Tortellini
mit Ricotta-Füllung



Hartkäse geraspelt



Tomatensugo



Halbrahm



rote Peperoni



Basilikum



Kürbiskerne



rote Peperoncini



Knoblauchzehe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Tortellini mit Ricotta-Füllung 7 8 15	1 x 400 g	1 x 800 g
Hartkäse geraspelt 7 8	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomatensugo 14	1 x 200 g	2 x 200 g
Halbrahm 7	1 x 150 g	2 x 150 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 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

**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. 600 g)
Brennwert	583 kJ/ 139 kcal	3491 kJ/ 834 kcal
Fett	5.76 g	34.50 g
- davon ges. Fettsäuren	2.32 g	13.91 g
Kohlenhydrate	16.85 g	100.96 g
- davon Zucker	2.87 g	17.17 g
Eiweiss	4.79 g	28.71 g
Salz	0.360 g	2.156 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 **14** Schwefeldioxide und Sulfite **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 **Tomatensugo**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 250 ml [500 ml] **heissem Wasser*** ablöschen.

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



Nudeln kochen

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

In der Zwischenzeit die **Toppings** vorbereiten.

Nach der Garzeit **Basilikumstiele** entfernen.

Drei Viertel des **Rahms** hinzugeben und für 1 weitere Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



Anrichten

Tortellini-Tomaten-Suppe auf tiefe Teller verteilen.

Mit **Hartkäse**, **Kürbiskernen**, **Basilikum** und dem restlichen **Halbrahm** garnieren und nach Belieben mit den **Peperoncini** servieren.

En Guete!

Peperoncini

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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Ricotta tortellini in pepper and tomato sauce topped with strips of peperoncini, basil & pumpkin seeds

Vegetarian Family One-pot dish 20-30 minutes • 834 kcal • Cook on day 5



Fresh tortellini with ricotta filling



Grated hard cheese



Tomato sugo



Single cream



Red pepper



Basil



Pumpkin seeds



Red peperoncini



Garlic clove



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients from your kitchen*

Vegetable stock powder*, water*, olive oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh tortellini with ricotta filling 7) 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomato sauce 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 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

**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. 670 g)
Calories	583 kJ/ 139 kcal	3.491 kJ/ 834 kcal
Fat	5.76 g	34.50 g
- incl. saturated fats	2.32 g	13.91 g
Carbohydrate	16.85 g	100.96 g
- incl. sugar	2.87 g	17.17 g
Protein	4.79 g	28.71 g
Salt	0.360 g	2.156 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat.

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



Get prepped

Heat 250 ml [500 ml] **water*** in a kettle

Halve the **pepper**, remove seeds and cut pepper into 1 cm wide strips.

Finely chop the **garlic**.



Roast the pumpkin seeds

Roast the **pumpkin seeds** for 1-2 min. in a large pot without added fat until they release their aroma.

Remove from the pan.



For the soup

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** in the same large pot and sauté the **pepper strips** in it for 2-3 min. Add the **garlic** and sauté for another 30 sec.

Deglaze the contents of the pot with **tomato sugo**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and 250 ml [500 ml] **hot water***.

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



Cook the pasta

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

In the meantime, prepare the **toppings**.

After cooking time, remove the **basil** stems.

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



Prepare the toppings

Cut the peperoncini (warning: spicy!) remove the seeds and cut into fine strips.

Roughly chop the remaining **basil leaves**.

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



Serve

Apportion the **tortellini** in **tomato sauce** onto deep plates.

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

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 pungent ingredient in peperoncini.

Love HelloFresh?

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



Tortellini à la ricotta dans un velouté de poivrons et de tomates garnis de lamelles de piment, de basilic & de graines de courge

Végétarien Famille Plat One-Pot 20 – 30 minutes • 834 kcal • Cuisiner au 5e jour



Tortellini frais fourrés à la ricotta



Fromage en flocons



Sugo de tomates



Crème demi-écrémée



Poivron rouge



Basilic



Graines de courge



Piment rouge



Gousse d'ail



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, huile d'olive*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortellini fraîche à la ricotta 7) 8) 15)	1 x 400 g	1 x 800 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Sauce tomate 14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 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

**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. 600 g)
Valeur calorique	583 kJ/ 139 kcal	3.491 kJ/ 834 kcal
Lipides - dont acides gras saturés	5.76 g 2.32 g	34.50 g 13.91 g
Glucides - dont sucre	16.85 g 2.87 g	100.96 g 17.17 g
Protéines	4.79 g	28.71 g
Sel	0.360 g	2.156 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

14) dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

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



Petite préparation

Faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau* dans une bouilloire.

Couper le **poivron** en deux, enlever les graines et couper en lanières de 1 cm d'épaisseur.

Hacher finement l'**ail**.



Faire griller les graines de courge

Griller les graines de courge 1 à 2 min dans une grande poêle, sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Retirer du feu.



Pour la soupe

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans la même grande casserole et y faire revenir les **lanières de poivron** 2 à 3 min.

Ajouter l'**ail** et le faire revenir pendant 30 secondes supplémentaires.

Déglacer le contenu de la casserole avec le **sugo de tomates**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et 250 ml [500 ml] d'eau* chaude.

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



Faire cuire les pâtes

Ajouter les **tortellini** et laisser mijoter à couvert pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits **mais** encore al dente.

Pendant ce temps, préparer les **garnitures**.

Une fois la cuisson terminée, retirer les tiges de **basilic**.

Ajouter les trois quarts de la **crème** et laisser mijoter pendant 1 min supplémentaire.

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

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.

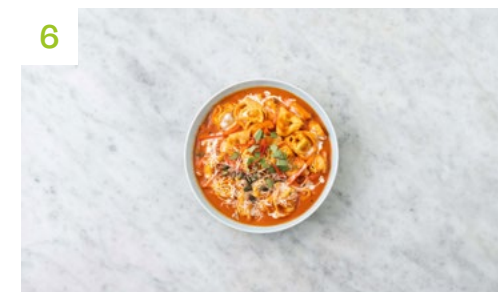


Préparer la garniture

Couper le piment (attention : piquant !), retirer les graines et couper en fines lamelles.

Hacher grossièrement le reste des **feuilles de basilic**.

Astuce : Les pointes de basilic sont parfaites comme garniture, mais vous pouvez aussi les laisser entières.



Dresser

Répartir la **soupe de tortellini et de tomates** dans des assiettes creuses.

Garnir avec du **fromage**, des **graines de courge**, du **basilic** et le reste de la **crème demi-écrémée**, et servir avec la quantité de **piment** souhaitée.

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 !

