



Tortellini-Hackfleisch-Suppe mit Tomate, Rüeblì und Babyspinat

Family 30 – 40 Minuten • 4.389 kJ/1.049 kcal • Tag 2 kochen

10



Zwiebel



Rüeblì



Knoblauchzehe



Babyspinat



Tomaten



HelloFresh
gemischtes Gehacktes



Tomatenmark



frische Tortellini
mit Ricotta-Füllung



Tomatenpesto



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

Gut, im Haus zu haben

Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 800 ml [1.600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse und 1 grossen Topf mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	3 x 100 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
frische Tortellini mit Ricotta-Füllung 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomatenpesto 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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	411 kJ/98 kcal	4.389 kJ/1.049 kcal
Fett	4.28 g	45.74 g
- davon ges. Fettsäuren	1.49 g	15.88 g
Kohlenhydrate	9.38 g	100.24 g
- davon Zucker	1.51 g	16.17 g
Eiweiss	4.82 g	51.51 g
Salz	0.195 g	2.080 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!).



Kleine Vorbereitung

Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in feine Halbmonde schneiden.

Knoblauch abziehen. Mit 800 ml [1.600 ml] **heissem Wasser*** und 12 g [24 g] **Pouletbouillonpulver*** eine Bouillon zubereiten.

Tomaten halbieren, Strunk herausschneiden und **Tomatenhälften** in kleine Würfel schneiden.



Zutaten anbraten

1 EL [2 EL] **Öl*** in einem grossen Topf erhitzen und **Hackfleisch** zusammen mit den **Zwiebelwürfeln** und **Rüeblistücken** für ca. 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** durchgegart ist.

Dabei mehrfach umrühren, sodass keine grossen Klumpen entstehen.



Für die Suppe

Hitze etwas reduzieren. 1 EL [2 EL] vom **Tomatenmark** zum **Hackfleisch** geben, **Knoblauch** hinzupressen und alles unter Rühren für 1 Min. mit anschwitzen.



Suppe kochen

Den Topf mit der vorbereiteten **Bouillon** und **Tomatenpesto** ablöschen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und bei geschlossenem Deckel ca. 5 – 7 Min. kochen, bis die **Rüebli** weich sind.



Tortellini kochen

Deckel abnehmen, **Tortellini** hinzufügen und offen weitere 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Tortellini** gar sind.

Tipp: *Nochmals mit Salz* abschmecken, die Tortellini nehmen beim Kochen viel Salz auf.*



Suppe verfeinern

Zum Ende der **Tortellini-Kochzeit** **Tomatenwürfel** und **Babyspinat** hinzugeben und diesen zusammenfallen lassen.

Auf tiefen Tellern oder in Schüsseln anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Tortellini and minced meat soup with tomato, carrots and baby spinach

Family 30-40 minutes • 4.389 kj/1.049 kcal • Cook on day 2

10



Onion



Carrot



Garlic clove



Baby spinach



Tomatoes



HelloFresh mixed
minced meat



Tomato paste



Fresh tortellini
with ricotta filling



Tomato pesto



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

Good to have at hand

Chicken stock powder*, water*, salt*, pepper*, oil*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 800 ml [1.600 ml] water in the kettle.

What you need

1 garlic press and 1 large pot with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Carrots	2 x 100 g	4 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomatoes	2 x 100 g	3 x 100 g
HelloFresh minced meat	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomato paste	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Fresh tortellini with ricotta filling 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Tomato pesto 11)	1 x 25 g	1 x 50 g

Chicken stock powder*, oil*, water*
Salt*, pepper*
Amounts specified in text
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	411 kJ/98 kcal	4.389 kJ/1.049 kcal
Fat	4.28 g	45.74 g
- incl. saturated fats	1.49 g	15.88 g
Carbohydrate	9.38 g	100.24 g
- incl. sugar	1.51 g	16.17 g
Protein	4.82 g	51.51 g
Salt	0.195 g	2.080 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!)



Short preparation

Peel and finely dice the onion.

Peel carrots, halve them lengthways, then cut them diagonally into thin half-moons.

Peel the garlic. Prepare stock with 800 ml [1.600 ml] hot water* and 12 g [24 g] chicken stock powder*.

Halve tomato, cut out stalk, and finely dice tomato halves.



Sauté ingredients

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and fry minced meat together with diced onion and carrot pieces for approx. 3-4 min. until minced meat is cooked through.

Stir several times to prevent large lumps from forming.



For the soup

Reduce heat slightly. Add 1 tbsp. [2 tbsp.] of the tomato purée to the minced meat, press in garlic, and sauté everything for 1 min. while stirring.



Cook soup

Deglaze the pot with prepared stock and tomato pesto, season with salt* and pepper*, put the lid on, and cook for approx. 5-7 min. until the carrots are soft.



Cook tortellini

Remove the lid, add the tortellini, and simmer uncovered for 2-3 min. more until the tortellini are cooked through.

Tip: Season again with salt as the tortellini absorb a lot of salt while cooking.*



Finish the soup

At the end of the tortellini cooking time, add the diced tomatoes and baby spinach and allow the baby spinach to wilt.

Serve on deep plates or in bowls.

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!





Soupe à la viande hachée et aux tortellini avec tomates, carottes et pousses d'épinards

Famille 30 - 40 minutes - 4.389 kj/1.049 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



Oignon



Carottes



Gousse d'ail



Pousses d'épinards



Tomates



Bœuf haché HelloFresh



Concentré de tomates



Tortellini fraîches



Pesto de tomates



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
bouillon de volaille en poudre*, huile*, eau*,
poivre*, sel*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 800 ml [1.600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 presse-ail et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	3 x 100 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g **	1 x 70 g
Tortellini fraîche à la ricotta 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Pesto de tomates 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Bouillon de volaille en poudre, huile*, eau*	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	411 kJ/98 kcal	4.389 kJ/1.049 kcal
Lipides	4.28 g	45.74 g
- dont acides gras saturés	1.49 g	15.88 g
Glucides	9.38 g	100.24 g
- dont sucre	1.51 g	16.17 g
Protéines	4.82 g	51.51 g
Sel	0.195 g	2.080 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 !)



Petite préparation

Peler et couper en petits dés l'oignon.

Éplucher les carottes, couper en deux dans le sens de la longueur, puis en fines demi-lunes.

Peler l'ail. Préparer un bouillon avec 800 ml [1.600 ml] d'eau chaude* et 12 g [24 g] de bouillon de volaille en poudre*.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en petits dés.



Faire revenir les ingrédients

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole et faire revenir la viande hachée avec l'oignon en dés et les morceaux de carotte environ 3 à 4 min. jusqu'à ce que la viande hachée soit bien cuite.

Remuer plusieurs fois afin d'éviter les gros grumeaux.



Pour la soupe

Baisser un peu le feu. Ajouter 1 cs [2 cs] de concentré de tomates à la viande hachée, presser l'ail dans la casserole et faire suer 1 minute en remuant.



Faire cuire la soupe

Dégeler avec le bouillon préparé et le pesto de tomates, saler* et poivrer*. Faire cuire à couvert environ 5 à 7 min. jusqu'à ce que les carottes soient tendres.



Cuire les tortellini

Retirer le couvercle, ajouter les tortellini et laisser mijoter encore 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les tortellini soient bien cuits.

Astuce : *assaisonnez à nouveau avec du sel*, les tortellini absorbent beaucoup de sel pendant la cuisson.*



Terminer la soupe

À la fin de la cuisson des tortellini, ajouter les dés de tomates et les pousses d'épinards et mélanger le tout.

Servir dans des assiettes creuses ou des bols.

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 !

