

Tortellini mit Ricotta-Füllung

Zucchini, Cherry-Tomaten und Kräuterfrischkäse

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.135 kj/749 kcal • Tag 3 kochen



Tortellini



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



Cherry-Tomaten



Sonnenblumenkerne



Basilikum



gerebelter Oregano



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener* Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

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 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Bratpfanne.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tortellini 1) 2) 5)	1 x 400 g	1 x 800 g
Frischkäse 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
geriebener Oregano	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Olivenöl*	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	711 kJ/170 kcal	3.135 kJ/749 kcal
Fett	7.17 g	31.61 g
– davon ges. Fettsäuren	3.19 g	14.05 g
Kohlenhydrate	20.44 g	90.14 g
– davon Zucker	1.83 g	8.06 g
Eiweiss	5.83 g	25.70 g
Salz	0.405 g	1.784 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.



Gemüse backen

Knoblauch abziehen.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren. Beides in eine grosse Schüssel geben, **Knoblauch** hinzupressen, mit 1 EL [2 EL] **Ölivenöl*** und **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Alles zusammen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 18 – 20 Min. backen, bis die **Zucchini** anfängt zu bräunen und die **Tomaten** fast wie geschmolzen sind.



Sonnenblumenkerne rösten

In einer kleinen Bratpfanne die **Sonnenblumenkerne** bei mittlerer Hitze langsam rösten, bis sie leicht anfangen zu bräunen und knusprig werden.



Währenddessen

Blätter vom **Basilikum** abzupfen. Ein paar **Basilikumblätter** für die Dekoration beiseitelegen, **restliche Blätter** fein hacken.



Für die Pasta

Tortellini in den letzten 3 – 4 Min. der **Gemüse-**Backzeit in das kochende **Wasser** geben und 3 – 4 Min. al dente kochen. **Tortellini** durch ein Sieb abgessen und zurück in den Topf geben. **Gemüse** und 2 EL [4 EL] **Kräuterfrischkäse** zu den **Tortellini** geben und alles vorsichtig vermengen.



Für den Kräuterfrischkäse

Einen Topf mit **ausreichend Wasser*** für die **Tortellini** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Frischkäse** mit **Oregano** und dem **geschnittenen Basilikum** vermischen und ggf. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Die heisse **Pasta** auf tiefe Teller geben und mit einem Löffel kleine Kleckse vom **restlichen Kräuterfrischkäse** auf der **Pasta** verteilen. Mit **Sonnenblumenkernen** bestreuen und mit **Basilikum** dekorieren.

En Guete!



Tortellini with ricotta filling, courgette, cherry tomatoes and herb cream cheese

Vegetarian 25 – 35 minutes • 3.135 kj/749 kcal • Cook on day 3

7



Tortellini



Cream cheese



Garlic cloves



Courgette



Cherry tomatoes



Sunflower seeds



Basil



Dried oregano



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

Good to have at hand

Olive oil*, pepper*, salt*

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 baking tray with baking paper, 1 large pot, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 garlic press, 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
Cream cheese 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g**
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Dried oregano	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Olive oil*	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	711 kJ/170 kcal	3.135 kJ/749 kcal
Fat	7.17 g	31.61 g
- incl. saturated fats	3.19 g	14.05 g
Carbohydrate	20.44 g	90.14 g
- incl. sugar	1.83 g	8.06 g
Protein	5.83 g	25.70 g
Salt	0.405 g	1.784 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.



Bake vegetables

Peel the **garlic**.

Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into 0.5 cm thin slices.

Cut **cherry tomatoes** in half. Put both in a large bowl, press in **garlic** and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil***, **salt*** and **pepper***. Put everything on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 18-20 min. until the **courgette** starts to turn brown and the **tomatoes** are almost melting.



In the meantime

Pluck the leaves from the **basil**. Set aside a few **basil** leaves for decoration and finely chop the **rest of the leaves**.



For the herb cream cheese

Fill a pot with **enough water*** for the **tortellini**, add **salt***, and bring to the boil.

In the meantime, mix **cream cheese** together with **oregano** and **chopped basil** in a small bowl and season with **salt*** and **pepper*** if necessary.



Toast sunflower seeds

Slowly toast the **sunflower seeds** in a small frying pan on medium heat until they brown slightly and become crispy.



For the pasta

For the last 3-4 min. of the baking time for the **vegetables**, put the **tortellini** into the boiling water and cook until al dente. Then drain **tortellini** with a sieve and return to the pot. Add 2 tbsp. [4 tbsp.] **herb cream cheese** to the **tortellini** and mix everything together carefully.



Serve

Apportion the hot **pasta** onto deep plates and spoon a little dollop of the **remaining herb cream cheese** on top. Sprinkle with **sunflower seeds** and decorate with **basil**.

Bon appetit!

Tortellini à la ricotta

courgette, tomates cerises et fromage frais aux fines herbes

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.135 kj/749 kcal • Cuisiner au 3e jour

7



Tortellini



Fromage frais



Gousse d'ail



Courgette



Tomates cerises



Graines de tournesol



Basilic



Origan en poudre



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile d'olive*, poivre*, sel*

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 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande casserole, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail, 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
Fromage frais 5)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g**
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Origan moulu	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Huile d'olive*	Détails dans le texte	
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	711 kJ/170 kcal	3.135 kJ/749 kcal
Lipides	7.17 g	31.61 g
- dont acides gras saturés	3.19 g	14.05 g
Glucides	20.44 g	90.14 g
- dont sucre	1.83 g	8.06 g
Protéines	5.83 g	25.70 g
Sel	0.405 g	1.784 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) oeufs 5) lait.



Cuire les légumes

Peler l'**ail**.

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en tranches fines de 0,5 cm.

Couper les **tomates cerises** en deux. Les mettre dans un saladier, ajouter l'ail et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre***. Répartir les **légumes** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner 18 à 20 min. jusqu'à ce que la **courgette** commence à dorer et les **tomates** soient presque fondues.



Griller les graines de tournesol

Dans une petite poêle, faire revenir lentement les **graines de tournesol** à feu moyen jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer légèrement et deviennent plus croustillantes.



Pendant ce temps

Arracher les feuilles de **basilic**. Réserver quelques feuilles de **basilic** pour la décoration, hacher finement les **feuilles restantes**.



Pour les pâtes

Verser les **tortellini** dans l'**eau bouillante** pour les 3 à 4 dernières minutes de cuisson des **légumes** et faire cuire 3 à 4 min. al dente. Égoutter ensuite dans une passoire, puis les remettre dans la casserole. Ajouter les **légumes** et 2 cs [4 cs] de **fromage frais** aux fines herbes aux **tortellini**, puis mélanger le tout délicatement.



Pour le fromage frais aux fines herbes

Remplir une grande casserole d'**eau** pour les **tortellini**, **saler*** et porter à ébullition.

Pendant ce temps, mélanger dans un bol le **fromage frais**, l'**origan** et le **basilic** coupé et ajouter si nécessaire du **sel*** et du **poivre***.



Dresser

Répartir les **pâtes chaudes** dans des assiettes creuses et avec une cuillère répartir le reste de **fromage frais aux fines herbes** sur les **pâtes**. Parsemer de **graines de tournesol** et décorer avec du **basilic**.

Bon appétit !