

# Tortellini mit Ricotta-Füllung

Zucchini, Cherry-Tomaten und Kräuterfrischkäse

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 3.179 kj/760 kcal • Tag 3 kochen

3



frische Tortellini  
mit Ricotta-Füllung



Frischkäse



Knoblauchzehe



Zucchini



Kirschtomaten



Sonnenblumenkerne



Basilikum



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

Gut, im Haus zu haben

Olivener Öl\*, 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
frische Tortellini mit Ricotta-Füllung <b>1) 2) 5)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Frischkäse <b>5)</b>	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 250 g	2 x 250 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 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	632 kJ/151 kcal	3.179 kJ/760 kcal
Fett	6.31 g	31.74 g
– davon ges. Fettsäuren	2.80 g	14.07 g
Kohlenhydrate	18.24 g	91.77 g
– davon Zucker	1.92 g	9.64 g
Eiweiss	5.23 g	26.29 g
Salz	0.356 g	1.791 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).

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



## 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 den Kräuterfrischkäse

Einen Topf mit **ausreichend Wasser\*** für die Tortellini füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Frischkäse** mit dem geschnittenen **Basilikum** vermischen und ggf. mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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 abgiessen und zurück in den Topf geben.

**Gemüse** und 2 EL [4 EL] **Kräuterfrischkäse** zu den Tortellini geben und alles vorsichtig vermengen.



## 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!

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!





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

Vegetarian 25-35 minutes • 3.179 kj/760 kcal • Cook on day 3

3



Fresh tortellini  
with ricotta filling



Cream cheese



Garlic cloves



Courgette



Cherry tomatoes



Sunflower seeds



Basil



- 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	
Fresh tortellini with ricotta filling <b>1) 2) 5)</b>	1 x	400 g	1 x	800 g
Cream cheese <b>5)</b>	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	250 g	2 x	250 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	20 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

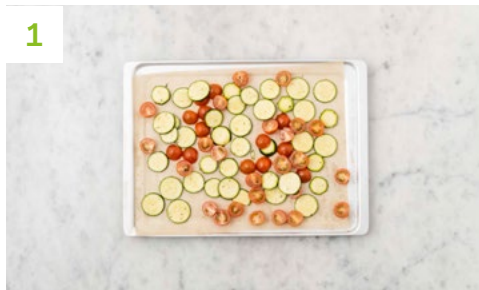
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	632 kJ/151 kcal	3.179 kJ/760 kcal
Fat	6.31 g	31.74 g
- incl. saturated fats	2.80 g	14.07 g
Carbohydrate	18.24 g	91.77 g
- incl. sugar	1.92 g	9.64 g
Protein	5.23 g	26.29 g
Salt	0.356 g	1.791 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).

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



## Bake vegetables

Peel the garlic.

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

Cut the 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 minutes until the courgette starts to turn brown and the tomatoes are almost completely soft.



## 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 the cream cheese and chopped basil together in a small bowl and season with salt\* and pepper\* if necessary.



## Roast sunflower seeds

Slowly roast 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 minutes of the baking time for the vegetables, put the tortellini into the boiling water and cook until al dente.

Then drain the 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!

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





# Tortellini à la ricotta

courgette, tomates cerises et fromage frais aux fines herbes

Végétarien 25 – 35 minutes • 3.179 kj/760 kcal • Cuisiner au 3e jour

3



Tortellini frais  
farcis à la ricotta



Fromage frais



Gousse d'ail



Courgettes



Tomates cerises



Graines de tournesol



Basilic



- 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 fraîche à la ricotta <b>1) 2) 5)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Fromage frais <b>5)</b>	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Tomates cerises	1 x 250 g	2 x 250 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g
Huile d'olive*	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	632 kJ/151 kcal	3.179 kJ/760 kcal
Lipides	6.31 g	31.74 g
- dont acides gras saturés	2.80 g	14.07 g
Glucides	18.24 g	91.77 g
- dont sucre	1.92 g	9.64 g
Protéines	5.23 g	26.29 g
Sel	0.356 g	1.791 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 le lactose)

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



## 1 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.



## 2 Pendant ce temps

Arracher les feuilles de basilic.

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



## 3 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 et le basilic coupé et ajouter si nécessaire du sel\* et du poivre\*.



## 4 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.



## 5 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.



## 6 Dresser

Servir 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 !

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) !

