



TORTELLINI MIT RICOTTA-FÜLLUNG,

dazu Zucchini, Cherry-Tomaten und Kräuterfrischkäse



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



frische Tortellini
(mit Ricotta-Füllung)



Frischkäse



Zucchini



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Basilikum



Cherry-Tomaten

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Veggie

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens **20 Sekunden** gründlich mit **Seife**.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grossen Topf**, **1 kleine Schüssel**, **1 grosse Schüssel**, **1 Sieb**, **1 kleine Bratpfanne** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher** und heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

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 und mit 1 EL [2 EL] **Ölivenöl***, 1 Prise **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



4 SONNENBLUMENKERNE RÖSTEN

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



2 GEMÜSE BACKEN

Gemüse 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.

WÄHRENDDESSEN

Basilikumblätter abzupfen und ein paar für die Dekoration beiseitelegen. **Basilikum** fein hacken.



5 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.



3 FÜR DEN KRÄUTERFRISCHKÄSE

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

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



6 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 **Basilikum** dekorieren.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
frische Tortellini (mit Ricotta-Füllung) 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
Basilikum	1 x	10 g	1 x	10 g
Cherry-Tomaten	1 x	200 g	1 x	400 g
Sonnenblumenkerne	1 x	10 g	1 x	10 g
Olivenöl* für Schritt 1		1 EL		2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	634 kJ/152 kcal	2.962 kJ/708 kcal
Fett	5.70 g	26.63 g
– davon ges. Fettsäuren	2.91 g	13.59 g
Kohlenhydrate	19.40 g	90.61 g
– davon Zucker	1.82 g	8.51 g
Eiweiss	5.52 g	25.85 g
Salz	0.27 g	1.29 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | KW 25 | 4





TORTELLINI WITH RICOTTA FILLING, courgette, cherry tomatoes and herb cream cheese



HELLO GARLIC

Everybody knows about garlic breath!
This is caused by the allicin it contains.
This sulphurous substance is formed when
garlic is chopped or crushed.



Tortellini
(with ricotta filling)



Cream cheese



Courgette



Sunflower seeds



Garlic cloves



Basil



Cherry tomatoes

25 minutes

Level 1

Veggie

Save time

Light meal

Wash fruit, **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large pot**, **1 large bowl** and **1 small bowl**, **1 sieve**, **1 small frying pan** and **1 garlic press**.



1 PREPARE THE VEGETABLES

Heat up plenty of water in the kettle and preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Peel the **garlic**. Cut off the ends of the **courgette** and cut **courgette** into 0.5 cm slices. Halve the **cherry tomatoes**. Put the **courgette** and **cherry tomatoes** in a large bowl, press in the **garlic** and mix with **olive oil***, a pinch of **salt*** and **pepper***.



2 BAKE VEGETABLES

Put **vegetables** 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.

MEANWHILE

A few **basil** leaves for the set the decoration aside.

Pluck leaves of **basil** and finely chop.



3 FOR THE HERB CREAM CHEESE

Fill a large pot with enough water for the **tortellini**, add **salt*** and bring to the boil. In the meantime, mix **cream cheese** and chopped **herbs** together in a small bowl and season with **salt*** and **pepper*** if necessary.



4 TOAST SUNFLOWER SEEDS

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



5 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 **vegetables** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **herb cream cheese** to the **tortellini** and mix everything together carefully.



6 ARRANGE

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 **Basil** decorate.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Tortellini (with ricotta filling) 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
Courgettes	1 x	220 g	2 x	220 g
Basili	1 x	10 g	1 x	10 g
Cherry tomatoes	1 x	200 g	1 x	400 g
Sunflower seeds	1 x	10 g	1 x	10 g
Olive oil* for step 1		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*,				According to taste

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	634 kJ/152 kcal	2.962 kJ/708 kcal
Fat	5.70 g	26.63 g
- incl. saturated fats	2.91 g	13.59 g
Carbohydrate	19.40 g	90.61 g
- incl. sugar	1.82 g	8.51 g
Protein	5.52 g	25.85 g
Salt	0.27 g	1.29 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

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



We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



TORTELLINI À LA RICOTTA,

avec courgettes, tomates cerises et fromage aux fines herbes



HELLO AIL

Tout le monde connaît l'halène que donne l'ail ! Un ingrédient nommé l'allicine en est responsable. La substance sulfureuse se forme lorsque l'ail est écrasé.



Tortellini
(à la ricotta)



Fromage frais



Courgette



Graines de tournesol



Gousse d'ail



Basilic



Tomates cerises

🕒 25 minutes

📊 Niveau 1

🌱 Veggie

🕒 Gain de temps

🍴 Régal léger

C'EST PARTI

Laver les **fruits**, les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**, **1 grande casserole**, **1 petit saladier**, **1 grand saladier**, **1 passoire**, **1 poêle** et **1 presse-ail**.



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire et préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Peler l'ail. Retirer les extrémités de la **courgette** et la débiter en rondelles fines de 0,5 cm. Couper les **tomates-cerises** en deux. Mettre **courgette** et **tomates** dans un grand saladier, y presser l'**ail** et mélanger avec de l'**huile d'olive***, une pincée de **sel*** et du **poivre***.



4 FAIRE GRILLER LES GRAINES DE TOURNESOL

Dans une petite poêle, faire doucement griller les **graines de tournesol** à feu moyen jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer légèrement.



2 FAIRE CUIRE LES LÉGUMES

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.

PENDANT CE TEMPS

Quelques **feuilles de basilic** pour mettre la décoration de côté. Cueillir les **feuilles de basilic** et les hacher finement.



5 POUR LES PÂTES

Verser les **tortellini** dans l'**eau bouillante** pour les 3 à 4 dernières minutes de cuisson des **légumes** et les laisser cuire pendant 3 à 4 min. pour qu'elles soient al dente. Égoutter les **tortellini** dans une passoire et les verser à nouveau dans la casserole. Mettre les **légumes** et 2 cs [4 cs] de **fromage frais aux fines herbes** dans les **tortellini**, puis mélanger le tout délicatement.



3 POUR LE FROMAGE FRAIS AUX FINES HERBES

Remplir une grande casserole avec une grande quantité d'eau pour les **tortellini**, **saler*** et porter à ébullition. Pendant ce temps, mélanger dans un petit saladier le **fromage frais** et les **fines herbes** coupées et ajouter si nécessaire du **sel*** et du **poivre***.



6 DRESSER

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

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Tortellini (à la ricotta) 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
Basilic	1 x	10 g	1 x	10 g
Tomates cerises	1 x	200 g	1 x	400 g
Graines de tournesol	1 x	10 g	1 x	10 g
Huile* pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	634 kJ/152 kcal	2.962 kJ/708 kcal
Graisse	5.70 g	26.63 g
- dont acides gras saturés	2.91 g	13.59 g
Glucides	19.40 g	90.61 g
- dont sucre	1.82 g	8.51 g
Protéines	5.52 g	25.85 g
Sel	0.27 g	1.29 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

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



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

2020 | S 25 | 4



Bon appétit !