

# Ricotta-Tortellini in cremiger Peperoni-Tomaten-Suppe getopft mit Peperoncinistreifen, Basilikum & Kürbiskernen

29

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 20 – 30 Minuten • 3491 kj/834 kcal • Tag 2 kochen



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Tortellini mit Ricotta-Füllung <b>7</b> <b>8</b> <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Hartkäse geraspelt <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomatensugo <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Halbrahm <b>7</b>	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
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, 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	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.

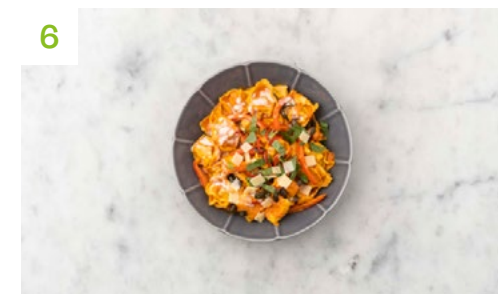


## Toppings vorbereiten

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.

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





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

Vegetarian Family One-pot dish 20-30 minutes • 3.491 kj/834 kcal • Cook on day 2



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

**Good to have at hand**

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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh tortellini with ricotta filling <b>7</b> <b>8</b> <b>15</b> )	1 x 400 g	1 x 800 g
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b> )	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomato sauce <b>14</b> )	1 x 200 g	2 x 200 g
Single cream <b>7</b> )	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
Vegetable stock powder*, water*, 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. 1.000 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] of 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.] 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 pot contents 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.

**Bon appetit!**

### 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.

### Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





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

29

Végétarien Famille Plat One-Pot 20 – 30 minutes • 3.491 kj/834 kcal • Cuisiner au 2e jour



Tortellini frais  
fourrés à la ricotta



Fromage à pâte  
dure en flocons



Sugo de tomate



Crème demi-écrémée



Poivron rouge



Basilic



Graines de courge



Piment rouge



Gousse d'ail



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tortellini fraîche à la ricotta <b>7</b> <b>8</b> <b>15</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> <b>8</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Sauce tomate <b>14</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Crème demi-écrémée <b>7</b>	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
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, 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	583 kJ/139 kcal	3.491 kJ/834 kcal
Lipides	5.76 g	34.50 g
- dont acides gras saturés	2.32 g	13.91 g
Glucides	16.85 g	100.96 g
- dont sucre	2.87 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 (y compris le 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

Dans une bouilloire, faire chauffer 250 ml [500 ml] d'eau\*. 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 tournesol 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

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 **tomate**, 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\***.



### 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 le piment selon les goûts.

### Bon appétit !

#### 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.*

#### Il manque un ingrédient ?

*Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !*

