



# Sommerlicher Tortellini-Salat

mit zweierlei Paprika, Rucola und Pinienkernen



## HELLO PINIENKERNE

100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als die selbe Menge Milchschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.



Tortellini



gelbe Paprika



Rucola



Balsamico-Crème



Tomate



Erbsen (Schote)



Hartkäse ital. Art



rote Paprika



Pinienkerne

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Mit diesem Rezept sparst Du clever Zeit beim Kochen: Paprikastreifen und Pinienkerne werden gemeinsam im Backofen gegart beziehungsweise geröstet. Erbsen und Tortellini werden gemeinsam im Topf gegart. Währenddessen musst Du lediglich ein Dressing anrühren und noch ein wenig schnippeln – fertig ist Dein sommerlicher Tortellini-Salat. Übrigens ist dieser auch ein perfektes Mitbringsel für eine Grillparty. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



## 1 PAPRIKA BACKEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

**Erbsen** pulen. **Gelbe** und **rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in dünne, längliche Streifen schneiden. **Paprikastreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und 6 – 10 Min. backen. **Pinienkerne** die letzten 2 Min. mit zugeben und rösten.



## 4 DRESSING VORBEREITEN

**Balsamico-Crème**, **Olivenöl\***, 1 Prise **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren.



## 2 TORTELLINI KOCHEN

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** geben, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Tortellini** und **Erbsen** darin ca. 5 Min. garen. Anschließend **Tortellini** und **Erbsen** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und **Öl\*** zugeben und mischen.

★ **TIPP:** Durch das Öl kleben die Tortellini nicht zusammen.



## 5 SALAT VERMENGEN

**Tortellini**, **Erbsen**, **Paprikastreifen**, **Rucola** und **Tomatenspalten** zum **Dressing** in die große Schüssel geben und alles gut vermengen.



## 3 SALATZUTATEN SCHNEIDEN

**Rucola** grob schneiden.

**Hartkäse** mithilfe eines Gemüseschälers zu Flakes hobeln.

**Tomaten** achteln.



## 6 ANRICHTEN

**Tortellinisalat** auf Schüsseln verteilen, mit **Pinienkernen** und **Hartkäseflakes** toppen und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortellini (Ricotta-Spinat-Füllung 1) 5)	400 g	600 g	800 g
gelbe Paprika NL   BE	1	1 (groß)	2
rote Paprika NL   BE	1	1 (groß)	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Tomate NL   PL	2	3	4
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Erbsen (in Schote)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Öl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	576 kJ/138 kcal	3363 kJ/803 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	21 g	122 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	5 g	29 g
Ballaststoffe	7 g	4 g
Salz	1 g	2 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch  
 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, NL: Niederlande, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram Twitter Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!