

Ricotta-Tortellini

mit erfrischender Zucchinisoße

Heute kannst Du Dich auf eine herrlich erfrischende Pastasoße freuen, die ganz ohne Sahne auskommt! Die mit Ricotta gefüllten Tortellini passen dazu ganz hervorragend, und zusammen mit einem spritzigen Weißwein ist Dein Kurzurlaub perfekt!



25 min.



Stufe 1

veggie, schnell, kalorienarm, ballaststoffreich



frische Tortellini



Zucchini



Mandeln



7i+re



Schalotte



rote Chili



Knoblauchzehe



Parmosan-Flakos

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Mandeln 8) 15)	10 g	20 g
Zucchini [Ursprungsl. ESP]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ESP]	1/2 🕀	1
Schalotte [Ursprungsl. FRA]	1	2
Zitrone [Ursprungsl. ESP]	1/2 🕀	1
rote Chili [Ursprungsl. ESP]	1/2 🕀	1
frische Tortellini 1) 3) 7)	400 g	800 g
Parmesan-Flakes 7)	10 g	20 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 550 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	2711/648	469/112
Fett (g)	19	3
– davon ges. Fettsäu	ren (g) 6	1
Kohlenhydrate (g)	92	16
– davon Zucker (g)	10	2
Eiweiß (g)	9	2
Ballaststoffe (g)	27	4
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

8) Schalenfrüchte

15) kann Spuren von Allergenen enthalten & Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern] .. Salz, Öl, Pfeffer

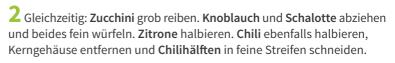
Was zum Kochen gebraucht wird.

Wasserkocher, große Pfanne, Gemüsereibe, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Stabmixer



Vorbereitung: Obst und **Gemüse** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

In einer großen Pfanne **Mandeln** ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze für 3 – 4 Min. rösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Wenn sie etwas abgekühlt sind, grob hacken.





3 Einen großen Topf mit reichlich kochendem **Wasser** füllen, **salz**en, einmal aufkochen lassen und **Tortellini** darin ca. 6 Min. garen.

4 In der Zwischenzeit: In der großen Pfanne 1 EL [2 EL] Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, gewürfelte Schalotte und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Zucchiniraspel zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. weiterbraten, bis die Zucchini weich ist. Dann ca. 1 TL [2 TL] Zitronensaft nach Geschmack dazupressen.



5 Tortellini nach der Garzeit in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 100 – 150 ml [200 – 300 ml] Kochwasser auffangen. Gegarte Zucchini-Gemüse-Mischung und Kochwasser in den großen Topf geben und mit einem Stabmixer pürieren, evtl. mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



6 Ricotta-Tortellini auf tiefe Teller verteilen, Zucchinisoße darüber geben. Parmesan-Flakes, Chilistreifen (Achtung: scharf!) und Mandeln darüber streuen und genießen.