



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.at



KW17 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

Gefüllte, runde „Rondini“ Zucchini

auf Tomatenragout, verfeinert mit Sonnenblumenkernen und frischer Petersilie

Was soll ich dazu noch sagen? Ist das nicht ein Bild von einem Gericht? Mit HelloFresh wird jeder zum Gourmet-Koch. In unserer Küche kamen die Kollegen aus dem Staunen gar nicht heraus, als das Rezept fertig umgesetzt war. Begeistere nun auch Deine Familie mit Deiner Kreation. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 3



Basmatireis



Runde Zucchini



Gelbe Paprika



Karotte



Zwiebel



Knoblauch



Kräuter der Provence



Dose Tomaten



Gouda, gerieben



Sonnenblumenkerne



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Basmatireis	150 g	300 g
Runde Zucchini	2	4
Gelbe Paprika	1/2	1
Karotte	1/2	1
Zwiebel	1/2	1
Knoblauch, solo ⊕	1/8	1/4
Kräuter der Provence 15)	1 g	2 g
Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Gouda, gerieben 7) ⊕	50 g	100 g
Sonnenblumenkerne 15)	20 g	40 g
Petersilie	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

7) Lactose 15) Kann
Spuren von Allergenen
enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 674 kcal
Kohlenhydrate: 81 g
Fett: 25 g, Eiweiß: 24 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Ofen, Töpfe, Backblech, Reibe, große und kleine Pfanne, Auflaufform



1 Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 250 ml Wasser mit etwas **Salz** in einem großen Topf zum Kochen bringen, den **Reis** einrühren. Einmal aufkochen lassen, abdecken, Hitze herunterstufen und auf niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Anschließend von der Herdplatte nehmen und mindestens 10 Min. abgedeckt stehenlassen.



2 **Zucchini** waschen, oben aufschneiden und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, Fruchtfleisch aufbewahren. Zucchini innen und außen mit **Olivenöl** beträufeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und ca. 10 Min. im Ofen garen. Das Zucchini-Fruchtfleisch grob hacken. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. **Karotte** waschen, schälen, grob reiben. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. 100 ml heiße **Gemüsebrühe** zubereiten.



3 1 TL **Olivenöl** und 1 TL **Butter** in einem Topf erwärmen. **Knoblauch** und **Karotte** zugeben und kurz anbraten. **Kräuter der Provence** zugeben, kurz mitbraten. Mit **Tomaten** und **Brühe** ablöschen, dann mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** würzen und ca. 8–10 Min. köcheln lassen, bis die Soße eine etwas dickere Konsistenz erreicht hat.



4 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** in einer Pfanne erwärmen. **Zwiebel**, **Paprika** und **Zucchini-Fruchtfleisch** zugeben, alles weich dünsten. Pfanne von der Herdplatte ziehen, **Reis** und den Großteil des **Goudakäses** unterheben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die **Zucchini** damit vorsichtig füllen und mit dem verbliebenen **Käse** bestreuen. In eine Auflaufform geben, übrige Füllung daneben anrichten. Dann ca. 10 weitere Min. in der Mitte des Ofens überbacken. **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne, ohne Zusatz von Fett, rösten, anschließend abkühlen lassen. **Petersilie** waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken.

5 Tomatensoße nach Garzeit mittig auf flachen Tellern verteilen, **Zucchini** darauf anrichten und mit **Sonnenblumenkernen** und **Petersilie** bestreut genießen.