

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3143 kJ/751 kcal • Tag 3 kochen

12



Orzo-Nudeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Spitzpaprika



Gemüsebrühe



Portobello-Pilze



Karotte



geriebener Hartkäse



Basilikum



Frischkäse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse,
1 Messbecher und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15	180 g	240 g	360 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Spitzpaprika ES	2	3	4
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischkäse 7	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	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. 680 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3143 kJ/751 kcal
Fett	4,87 g	33,21 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	14,88 g
Kohlenhydrate	12,09 g	82,48 g
– davon Zucker	2,72 g	18,55 g
Eiweiß	3,96 g	27,04 g
Salz	0,425 g	2,900 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 10) Sellerie 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland UY: Uruguay RS: Serbien ES: Spanien AR: Argentinien TR: Türkei NL: Niederlande IL: Israel NZ: Neuseeland



1 Spitzpaprika backen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze 360 ml [480 ml | 720 ml] Wasser* im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in je 3 Stücke teilen.

Spitzpaprika in eine Auflaufform geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 10 – 12 Min. im Ofen backen, bis die **Paprika** weich ist.



4 Für die Hartkäsechips

Wenn die **Spitzpaprikas** gar sind, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Die Hälfte des **Hartkäses** auf einem mit Backpapier belegten Backblech in 2 [3 | 4] flachen Häufchen aufteilen und im Ofen für ca. 5 – 7 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Währenddessen **Basilikumblätter** von den Stängeln befreien.



2 Währenddessen

Zwiebel abziehen und fein hacken.

Karotte schälen und grob reiben.

Portobellos ebenfalls grob reiben.

Aus dem mitgeliefertem **Gemüsebrühpulver** und 360 ml [480 ml | 720 ml] heißem **Wasser*** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen.



5 Für das Calabrese-Pesto

Paprikastücke, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“, die Hälfte der **Basilikumblätter**, restlichen **Hartkäse** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalten** in ein hohes Rührgefäß geben und glatt pürieren. **Calabrese-Pesto** mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben noch etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Sobald die **Orzo-Nudeln** gar sind, das **Calabrese-Pesto** und die Hälfte des **Frischkäses** untermengen. **Orzo** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Orzo garen

Geriebenes **Gemüse** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalte mit **Orzo** und vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen. Abgedeckt für 12 – 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



6 Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

Orzo-Nudeln auf Teller verteilen und nach Belieben mit je einem Esslöffel **Frischkäse** und **Basilikum** toppen. Mit **Käsechip** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

