

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 701 kcal • Tag 3 kochen

12



Orzo-Nudeln



Portobello-Pilze



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Zitrone, gewachst



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Backblech mit Backpapier,
1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 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 |
| Portobello-Pilze | 150 g | 225 g | 300 g |
| rote Spitzpaprika NL ES MA | 2 | 3 | 4 |
| Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zitrone, gewachst ZA AR | 1 | 1 | 1 |
| Frischecreme 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 40 g | 60 g | 80 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gemüsebrühe 10) | 6 g | 8 g | 12 g |

**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. 600 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 464 kJ/111 kcal | 2932 kJ/701 kcal |
| Fett | 4,66 g | 29,48 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,15 g | 13,59 g |
| Kohlenhydrate | 12,49 g | 78,95 g |
| – davon Zucker | 2,38 g | 15,04 g |
| Eiweiß | 4,13 g | 26,07 g |
| Salz | 0,454 g | 2,869 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Spitzpaprika backen

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

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

Knoblauch abziehen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen 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. Im Ofen 10 – 12 Min. backen, bis die **Paprikastücke** weich sind.



4 Für die Hartkäsechips

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

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

Währenddessen **Basilikumblätter** von Stiel abzupfen.



2 Währenddessen

Zwiebel halbieren und grob hacken.

Portobellos fein hacken.

Aus der **Gemüsebrühe** und 360 ml [480 ml | 720 ml] heißem **Wasser*** eine **Brühe** vorbereiten.

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



5 Für das Calabrese Pesto

Paprikastücke, „Hello Paprika“, die Hälfte der **Basilikumblätter**, restlichen **Hartkäse** und **Saft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eine Pürierstabs glatt pürieren.

Calabrese Pesto mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben mit etwas **Zitronensaft** abschmecken.

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



3 Orzo garen

Gemüse hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt 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 1 EL **Frischecreme** und **Basilikum** toppen.

Mit **Käsechips** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

