

Risoni mit Hokkaido, Buschbohnen und Pilzen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Family Vegetarisch One-Pot-Gericht Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 568 kcal • Tag 2 kochen

27



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



braune Champignons



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Petersilie



Salbei



Gemüsebrühpulver



Hartkäse ital. Art, gerieben



Zitrone, gewachst



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Butter*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 großen Topf und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
braune Champignons	150 g	200 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1

**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	352 kJ/84 kcal	2375 kJ/568 kcal
Fett	2,3 g	15,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	11,7 g	78,8 g
– davon Zucker	1,9 g	12,6 g
Eiweiß	3,7 g	24,8 g
Salz	0,49 g	3,32 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 ES: Spanien ZA: Südafrika

AR: Argentinien



Gemüse schneiden

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** quer halbieren.

Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Salbeiblätter abzupfen.



Salbei braten

In dem Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen. **Salbeiblätter** darin 1 – 2 Min. braten, bis die Blätter knusprig sind. Herausnehmen.



Gemüse anbraten

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und die **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Orzo, Kürbis, Knoblauch, Champignons, Bohnen und „Hello Paprika“ dazugeben und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



Orzo kochen

Topfinhalt mit 450 ml [650 ml | 900 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und gestr. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** einrühren und 12 – 14 Min. kochen lassen, bis der **Kürbis** und der **Orzo** gar sind und das **Wasser** fast verkocht ist. Wichtig: Dabei immer wieder umrühren, damit der **Orzo** nicht ansetzt.

Tip: Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, gib Schluck für Schluck mehr Wasser dazu.



Risoni fertigstellen

Inzwischen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Nach der Garzeit **Zitronenabrieb**, gehackte **Petersilie** und die Hälfte vom gerieb. **Hartkäse** unter das **Risoni** rühren. Mit etwas **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Risoni auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und nach Belieben gebratenem **Salbei** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

