

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 739 kcal • Tag 3 kochen

6



Orzo-Nudeln



Portobello-Pilze



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Zitrone, gewachst



Frischecreme



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15	180 g	240 g	360 g
Portobello-Pilze	2	3	4
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	1
Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 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. 640 g)
Brennwert	486 kJ/116 kcal	3093 kJ/739 kcal
Fett	5,3 g	33,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	16,3 g
Kohlenhydrate	12,4 g	79,2 g
– davon Zucker	2,4 g	15,1 g
Eiweiß	4,2 g	26,5 g
Salz	0,49 g	3,09 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 **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten **MA:** Marokko



Spitzpaprika backen

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

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und in je 3 Stücke schneiden. **Paprika** in eine Auflaufform geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zur **Paprika** in die Auflaufform geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, vermengen und für 10 – 12 Min. im Ofen backen, bis die **Paprika** weich ist.

Währenddessen fortfahren.



Für die Hartkäsechips

Wenn die **Paprika** gar ist, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Die Hälfte des **Hartkäses** auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu 2 [3 | 4] flachen Häufchen verteilen 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 abzupfen.



Zerkleinern & dünsten

Portobellos in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Portobellostücke zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und zerkleinerten **Zwiebel-Portobello-Mix** darin 3 – 4 Min. anschwitzen.



Für das Calabrese Pesto

Paprikastücke, „Hello Paprika“, die Hälfte der **Basilikumblätter**, restlichen **Hartkäse** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 8** 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 von der **Frischcreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** untermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Orzo garen

Pfanninhalt mit 360 ml [480 ml | 720 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.

Orzo zugeben und abgedeckt für 12 – 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Zitrone in 6 Spalten schneiden und fortfahren.



Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

Orzo-Nudeln auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlicher **Frischcreme** 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>

