

Mini-Pasta

mit verstecktem Gemüse und Tomatensoße

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

701



Orzo-Nudeln



Tomatensugo



Karotte



Hühnerbrühe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Frischecreme



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 kleinen Topf, Gemüseschäler und Gemüsereibe

Zutaten 2 Personen

	2P
Orzo-Nudeln 15)	180 g
Tomatensugo	200 g
Karotte DE	1
Hühnerbrühe	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g
Frischcreme 7)	100 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. 560 g)
Brennwert	431 kJ/103 kcal	2402 kJ/574 kcal
Fett	3,7 g	20,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	14 g	78,2 g
– davon Zucker	2,3 g	12,7 g
Eiweiß	3,3 g	18,3 g
Salz	0,47 g	2,62 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland

1



2



3



Orzo kochen

Erhitze 500 ml **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Orzo-Nudeln hineingeben und 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze und unter häufigem Rühren köcheln, bis das **Wasser** aufgesogen ist und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Für die Soße

Karotte schälen und grob raspeln.

In einem großen Topf 1 EL **Olivenöl*** erhitzen. **Karotten** hineingeben und 1 Min. dünsten.

Mit 150 ml heißem **Wasser*** ablöschen.

Tomatensugo und **Hühnerbrühe** dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Anrichten

Orzo, **Frischcreme** und die Hälfte vom **Hartkäse** in die **Tomatensoße** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Orzo auf Teller verteilen und mit restlichem **Hartkäse** toppen.

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>

