

# Mini-Pasta

mit verstecktem Gemüse und Tomatensoße

20 – 30 Minuten • 574 kcal • Tag 5 kochen

701



Orzo-Nudeln



Tomatensugo



Karotte



Hartkäse ital. Art, gerieben



Frischecreme



Hühnerbrühe



- 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 Gemüseribe, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 Personen

	2P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g
Tomatensugo	200 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g
Frischecreme <b>7)</b>	100 g
Hühnerbrühe	4 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien

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 **Brühepulver** dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

## Anrichten

**Orzo**, **Frischecreme** 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>

