

# Herbstliches Orzotto mit Hokkaido und Pilzen getopft mit knusprigem Salbei und Kürbiskernen

Vegetarisch Family One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 592 kcal • Tag 2 kochen

29



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



Champignons



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Petersilie



Salbei



Gemüsebrühe



geriebener Hartkäse



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Champignons	150 g	225 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Olivenöl*, Wasser*, Butter*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 650 g)
Brennwert	379 kJ/91 kcal	2476 kJ/592 kcal
Fett	2,69 g	17,59 g
– davon ges. Fettsäuren	1,09 g	7,12 g
Kohlenhydrate	12,01 g	78,49 g
– davon Zucker	1,90 g	12,41 g
Eiweiß	3,94 g	25,76 g
Salz	0,361 g	2,362 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 **NZ:** Neuseeland **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



### Gemüse schneiden

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

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Zwiebel** halbieren und abziehen.

**Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Salbeiblätter** abzupfen.



### Salbei braten

**Kürbiskerne** in einem großen Topf ohne Fett 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und "springen". Herausnehmen.

In dem Topf bei mittlerer Hitze 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** schmelzen und die **Salbeiblätter** darin 1 – 2 Min. knusprig braten. 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** und **Bohnen** dazugeben und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



### Risoni kochen

Topfinhalt mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und gestr. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** einrühren und 10 – 12 Min. kochen lassen, bis der **Orzo** gar und das **Wasser** fast verkocht ist. Wichtig: Dabei immer wieder umrühren, damit der **Orzo** nicht ansetzt.

Inzwischen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

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



### Risoni fertigstellen

Nach der Garzeit die Hälfte vom gerieb. **Hartkäse** und die gehackte **Petersilie** unter das **Orzotto** rühren.

Mit etwas **Zitronensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Abgekühlte **Kürbiskerne** nach Belieben grob hacken.



### Anrichten

**Orzotto** auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse, Kürbiskernen** und nach Belieben gebratenem **Salbei** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

### Guten Appetit!

#### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

