

ORZO-NUDEL-PFANNE

mit Ofengemüse, Babyspinat und Mozzarella

FAMILY




-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Kirschtomaten
-  Tomatenmark
-  Orzo-Nudeln
-  geriebener Hartkäse
-  Mozzarella „Bocconcino“
-  Babyspinat
-  gerebelter Oregano
-  Gemüsebrühe
-  Zucchini
-  rote Spitzpaprika


Marcos Tipps für Kids!



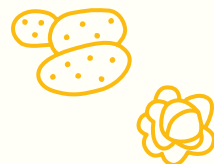
Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Kräutierzupfen und Gemüseschnippeln helfen.

Mit Oregano sparsam umgehen und nur dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren. Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig, nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

 30–40 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 2

 Veggie



Wascht das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** mit **Deckel** und **1 Knoblauchpresse**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitzt Wasser im **Wasserkocher**.

Knoblauch abziehen.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Mit 600 ml [800 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Spitzpaprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Spitzpaprika** in mundgerechte Stücke schneiden.



4 ORZO VERFEINERN

Orzo-Nudeln mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und mit Deckel 12 – 15 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

★ **TIPP:** Sollte die Brühe zu schnell verdunsten, gib Schluck für Schluck Wasser hinzu.



2 GEMÜSE BACKEN

Zucchini, Paprika und **Kirschtomaten** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. **Gemüse** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ca. 20 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 ORZO VOLLENDEN

Mozzarella in ca. 2 – 3 cm kleine Stücke reißen. Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **Mozzarella**stücke und die **Hälfte** des **geriebenen Hartkäses** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Zum Schluss portionsweise **Babyspinat** unterheben.



3 ORZO BRATEN

In einer großen Pfanne **1½ EL [2 EL] Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **1½ EL [2 EL] Tomatenmark, Orzo-Nudeln** und **Oregano** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und weitere 2 – 3 Min. braten.



6 ANRICHTEN

Orzo-Nudel-Risotto auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** toppen und gebackenes **Gemüse** daneben anrichten.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	2
Zwiebel DE	1	2
Kirschtomaten	200 g	300 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Zucchini PL NL	2	2
rote Spitzpaprika PL NL	1	2
Tomatenmark	1½ EL ☞	2 EL
Orzo-Nudeln 1)	300 g	400 g
geriebener Oregano	1,5 g ☞	2 g
Mozzarella „Bocconcino“ 5)	125 g	250 g
geriebener Hartkäse 5)	40 g	40 g
Babyspinat	75 g	100 g
heißes Wasser* für Schritt 1	600 ml	800 ml
Öl* für Schritt 3	1½ EL	2 EL
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. 700 g)
Brennwert	428 kJ/102 kcal	3.054 kJ/730 kcal
Fett	4 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12 g
Kohlenhydrate	12 g	86 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	5 g	33 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien **DE:** Deutschland **PL:** Polen **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [@](#) [▶](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at