



ORZO-NUDEL-TOPF

mit Ofengemüse, Babyspinat und Mozzarella

FAMILY



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Tomatenmark



Orzo-Nudeln



geriebener Hartkäse



Mozzarella „Bocconcino“



Babyspinat



geriebener Oregano



Gemüsebrühe

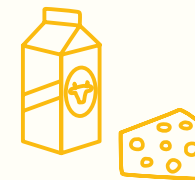


Zucchini



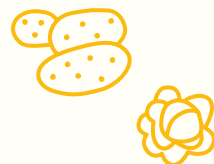
rote Spitzpaprika

Marcos Tipps für Kids!



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Kräuter upfen 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.



25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Veggie

thermomix

Wascht das **Gemüse** ab.
 Heizt den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 große Schüssel**.



1 GEMÜSE BACKEN

Kirschtomaten halbieren.

Zucchini in 1cm dicke Scheiben schneiden.

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

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



4 QUELLEN LASSEN

Orzo-Nudel-Topf im Mixtopf ca. 5 Min. quellen lassen.

Währenddessen **Mozzarella** in ca. 1 cm große Stücke zupfen und **Babyspinat** in eine große Schüssel füllen.



2 DÜNSTEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [25 g] **Öl*** und **Orzo-Nudeln** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen 575 g [750 g] **Wasser*** im Wasserkocher erhitzen.



5 ORZO-NUDEL-TOPF VERFEINERN

Orzo-Nudeln aus dem Mixtopf in die Schüssel zum **Spinat** geben. Die **Hälfte** des **geriebenen Hartkäses** und **Mozzarellastücke** ebenfalls zugeben und alles gut mischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 KOCHEN

575 g [750 g] heißes **Wasser***, **Gemüsebrühe**, 50 g [70 g] **Tomatenmark**, **Oregano**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die **Orzo-Nudeln** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Währenddessen nicht weiterkochen.



6 ANRICHTEN

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

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
Öl* für Schritt 2	20 g	25 g
heißes Wasser* für Schritt 3	575 g	750 g
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!)

URSPRUNGLÄNDER

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