



ORZO-NUDEL-RISOTTO MIT KABELJAUFILLET, rauchigen Pilzen, Kirschtomaten und Mozzarella



EXTRA LECKERBISSEN

KABELJAUFILLET



braune Champignons



rauchiges Gewürz



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Basilikum



Thymian



Tomatenmark



Orzo-Nudeln



geraspelter Hartkäse



Mozzarella
(Bocconcino)



Babyspinat



Kabeljaufilets

20 [25 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

Extra Leckerbissen! Dein Orzo-Nudel-Risotto erfährt heute ein Upgrade durch ein zartes Kabeljaufilet. Die Zubereitung ist denkbar einfach: Während die marinierten Kirschtomaten und Pilze im Ofen schmoren, bereitest Du den Rest in Deinem Thermomix® und einer Pfanne für den Fisch zu. „Rühren, rühren, rühren“ lautet die Devise. Der würzig-rauchige Geschmack wird die schönste Belohnung sein, die es zum wohlverdienten Feierabend geben kann!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 kleine Schüssel**, **Wasserkocher** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE BACKEN

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln. In einer großen Schüssel $\frac{1}{2}$ EL [$\frac{3}{4}$ EL | 1 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren, **Pilzstücke** zugeben, vermengen und kurz zur Seite stellen.

Kirschtomaten halbieren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** vermischen. **Marinierte Champignons** und **Kirschtomaten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und alles ca. 20 Min. im Backofen backen.



4 ORZOTTO KOCHEN

400 g [**575 g** | **750 g**] heißes **Wasser***, 1 TL [$1\frac{1}{2}$ TL | 2 TL] **Gemüsebrühpaste***, 1 EL [$1\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Tomatenmark**, **Thymianblättchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die **Orzo-Nudeln** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen. Anschließend ca. 5 Min. im Mixtopf quellen lassen. Währenddessen **Mozzarella** in ca. 1 cm große Stücke zupfen und fortfahren.



2 ZERKLEINERN

Blätter vom **Basilikum** abzupfen, **Hälfte** der Blätter für die Deko beiseitelegen. **Basilikumstiele** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Hälfte** der **Blätter** und **Stielstücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmal **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 FISCH BRATEN

Währenddessen in einer großen Pfanne 1 EL [$1\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kabeljauflets salzen***, mit der Hautseite in die Pfanne geben und 3 – 4 Min. anbraten. **Filets** danach vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiterbraten. Der **Fisch** ist durchgegart, wenn er in der Mitte nicht mehr glasig ist.



3 DÜNSTEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [**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 reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen und Blätter vom **Thymian** abzupfen.



6 FERTIGSTELLEN

Babyspinat in eine große Schüssel geben. **Orzo-Nudeln** aus dem Mixtopf zugeben und alles vermengen. Zerkleinertes **Basilikum**, die **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses**, **Mozzarellastücke**, **Salz*** und **Pfeffer*** ebenfalls zugeben und gut mischen. **Orzotto** auf Teller verteilen, gebackenes **Gemüse** und **Fischfilets** darauf anrichten und mit restlichem **Hartkäse** und **Basilikum** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
braune Champignons	200 g	300 g	400 g
rauchiges Gewürz 4)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	1 EL ☉	1½ EL ☉	2 EL
Orzo-Nudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Kabeljauflets 6)	250 g	375 g	500 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	125 g	125 g	250 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Olivenöl* für Schritt 1	½ EL	¾ EL	1 EL
Öl* für Schritt 3	15 g	20 g	25 g
heißes Wasser* für Schritt 4	400 g	575 g	750 g
Gemüsebrühpaste* für Schritt 4	1 TL	1½ TL	2 TL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	4.249 kJ/1.016 kcal
Fett	6 g	48 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	17 g
Kohlenhydrate	10 g	82 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	7 g	58 g
Salz	1 g	3 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 4) Senf 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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