

# Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Family Vegetarisch Klimaheld 30 – 40 Minuten • 705 kcal • Tag 3 kochen



Super Wahl!  
Auf ins Abenteuer  
der bewussten  
Ernährung!

**Gemüse  
Ackerdemie**

-  Orzo-Nudeln
-  Portobello-Pilze
-  rote Spitzpaprika
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Basilikum
-  Zitrone, gewachst
-  Frischcreme
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Gemüsebrühpulver

**Natürlicher  
Geschmack**

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform, 1 Knoblauchpresse, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Messbecher und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Portobello-Pilze	2	3	4
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR</b> <b>  TR   CL   EG</b>	1	1	1
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	6 g	8 g	12 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. 640 g)
Brennwert	463 kJ/111 kcal	2951 kJ/705 kcal
Fett	4,6 g	29,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13,1 g
Kohlenhydrate	12,5 g	79,9 g
– davon Zucker	2,5 g	15,6 g
Eiweiß	4,2 g	27,1 g
Salz	0,48 g	3,09 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 **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## 1 Spitzpaprika backen

Erhitze 360 ml [480 ml | 720 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen.

**Spitzpaprika** halbieren, entkernen und in je 3 Stücke teilen.

**Spitzpaprika** in eine Auflaufform geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Im Ofen 10 – 12 Min. backen, bis die **Paprikastücke** weich sind.



## 4 Für die Hartkäsechips

Wenn die **Spitzpaprikas** gar sind, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Die Hälfte des **Hartkäses** auf einem mit Backpapier belegten Backblech in 2 [3 | 4] flache Häufchen aufteilen und im Ofen ca. 5 – 7 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind. Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Währenddessen **Basilikumblätter** von Stiel abzupfen.



## 2 Währenddessen

**Zwiebel** halbieren und grob hacken.

**Portobellos** fein hacken.

Aus der **Gemüsebrühe** und 360 ml [480 ml | 720 ml] heißem **Wasser\*** eine **Brühe** vorbereiten.

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebel** darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen.



## 5 Für das Calabrese Pesto

**Paprikastücke**, „Hello Paprika“, die Hälfte der **Basilikumblätter**, restlichen **Hartkäse** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** in ein hohes Rührgefäß geben und mithilfe eine Pürierstabs glatt pürieren.

**Calabrese Pesto** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und nach Belieben mit etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Sobald die **Orzo-Nudeln** gar sind, das **Calabrese Pesto**, die Hälfte der **Frischecreme** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** untermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Orzo garen

**Gemüse** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anschwitzen.

**Orzo** in die Pfanne geben und mit vorbereiteter **Gemüsebrühe** ablöschen. Abgedeckt für 12 – 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die **Orzo-Nudeln** gar sind.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 6 Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

**Orzo-Nudeln** auf Teller verteilen und nach Belieben mit restlicher **Frischecreme** und **Basilikum** toppen.

Mit **Käsechips** garnieren und genießen.

**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>

