

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto

verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 701 kcal • Tag 3 kochen

12



Orzo-Nudeln



Portobello-Pilze



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Zitrone, gewachst



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühe

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15	180 g	240 g	360 g
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Frischcreme 7	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse 7 8	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe 10	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. 630 g)
Brennwert	464 kJ/111 kcal	2932 kJ/701 kcal
Fett	4,66 g	29,48 g
– davon ges. Fettsäuren	2,15 g	13,59 g
Kohlenhydrate	12,49 g	78,95 g
– davon Zucker	2,38 g	15,04 g
Eiweiß	4,13 g	26,07 g
Salz	0,454 g	2,869 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 **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien



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 **Paprikahälften** 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. Für 10 – 12 Min. im Ofen backen, bis die **Paprika** weich ist.



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] flachen Häufchen aufteilen und im Ofen für 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 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 glatt pürieren.

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

Sobald die **Orzo-Nudeln** gar sind, das **Calabrese Pesto** und die Hälfte der **Frischcreme** untermengen. **Orzo** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Orzo garen

Gemüse hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit **Orzo** und 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 je 1 EL **Frischcreme** 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>

