

# Orzotto mit marinierten Schweinefiletspitzen

## Buschbohnen, Paprika und Hartkäse-Flakes

Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 3358 kJ/803 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefiletspitzen  
in Rosmarinmarinade



Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



rote Paprika



Buschbohnen



Basilikumpaste



Basilikum



Gemüsebrühe



Hartkäse geraspelt



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
rote Paprika <b>DE</b>	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 620 g)
Brennwert	538 kJ/129 kcal	3358 kJ/803 kcal
Fett	5,48 g	34,22 g
– davon ges. Fettsäuren	0,90 g	5,65 g
Kohlenhydrate	12,73 g	79,48 g
– davon Zucker	2,25 g	14,07 g
Eiweiß	6,65 g	41,50 g
Salz	0,969 g	6,049 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 **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und die Hälfte fein hacken.



## 2 Fleisch anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Schweinefiletspitzen** darin 3 – 5 Min. anbraten, dann herausnehmen.



## 3 Orzo anschwitzen

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Bohnen** hineingeben und 2 – 3 Min. anbraten.

**Paprikastücke** und **Orzo-Nudeln** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles weitere 2 – 3 Min. braten.



## 4 Orzotto kochen

**Orzo-Nudeln** mit 360 ml [480 ml | 720 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und **Basilikumpaste** hineingeben und zugedeckt 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

**Tipp:** Sollte das Wasser zu schnell verkochen, gib Schluck für Schluck Wasser\* dazu.



## 5 Orzotto fertigstellen

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **Fleisch** wieder hineingeben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Die Hälfte des **Hartkäses** und gehackte **Basilikumblätter** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Paprika-Orzotto** auf Teller verteilen, restlichen **Hartkäse** und **Basilikumblätter** darüber streuen 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>

