

# Risoni mit Hokkaido, Buschbohnen und Pilzen getopft mit knusprigem Salbei und Kürbiskernen

Vegetarisch | One-Pot-Gericht | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 592 kcal • Tag 2 kochen



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



Champignons



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Petersilie



Salbei



Gemüsebrühe



geriebener Hartkäse



Zitrone, gewachst



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

1 großen Topf und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Petersilie/Salbei	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	8 g	12 g	16 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	1

\*\*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. 680 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2476 kJ/592 kcal
Fett	2,59 g	17,59 g
- davon ges. Fettsäuren	1,05 g	7,12 g
Kohlenhydrate	11,57 g	78,49 g
- davon Zucker	1,83 g	12,41 g
Eiweiß	3,80 g	25,76 g
Salz	0,348 g	2,362 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 ZA: Südafrika AR: Argentinien



## Gemüse schneiden

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** quer halbieren.

**Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln.

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Salbeiblätter** abzupfen.



## Salbei braten

In dem Topf 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** bei mittlerer Hitze schmelzen.

**Kürbiskerne** und **Salbeiblätter** darin 1 – 2 Min. braten, bis die **Kürbiskerne** knusprig sind. Herausnehmen.



## Gemüse anbraten

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und die **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig dünsten.

**Orzo**, **Kürbis**, **Knoblauch**, **Champignons** und **Bohnen** dazugeben und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



## Orzo kochen

**Topfinhalt** mit 450 ml [650 ml | 900 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und gestr. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz\*** einrühren und 12 – 14 Min. kochen lassen, bis der **Kürbis** und der **Orzo** gar sind und das **Wasser** fast verkocht ist. Wichtig: Dabei immer wieder umrühren, damit der **Orzo** nicht ansetzt.

**Tipp:** Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, gib Schluck für Schluck mehr Wasser dazu.



## Risoni fertigstellen

Inzwischen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

**Zitrone** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Nach der Garzeit **Zitronenabrieb**, gehackte **Petersilie** und die Hälfte vom gerieb. **Hartkäse** unter das **Risoni** rühren. Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Risoni** auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse**, **Kürbiskernen** und nach Belieben gebratenem **Salbei** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

