

# Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und Käsechips

Family Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3143 kJ/751 kcal • Tag 5 kochen

12



Orzo-Nudeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Spitzpaprika



Gemüsebrühe



Portobello-Pilze



Karotte



geriebener Hartkäse



Basilikum



Frischkäse



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Zitrone, gewachst



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

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

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>1</b>	180 g	240 g	360 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	2	3	4
Gemüsebrühe <b>3</b>	6 g	8 g	12 g
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
geriebener Hartkäse <b>2   5</b>	40 g	60 g	80 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischkäse <b>5</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1

Olivenöl\*, Öl\*, Wasser\* 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. 680 g)
Brennwert	461 kJ/110 kcal	3143 kJ/751 kcal
Fett	4,87 g	33,21 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	14,88 g
Kohlenhydrate	12,09 g	82,48 g
– davon Zucker	2,72 g	18,55 g
Eiweiß	3,96 g	27,04 g
Salz	0,425 g	2,900 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Zutatenverpackungen.

**Allergene:** **1** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2** Eier oder Eierzeugnisse **3** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **5** Milch oder Milderzeugnisse (einschließlich Laktose)

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande

**NZ:** Neuseeland **IL:** Israel **ES:** Spanien **UY:** Uruguay **RS:** Südafrika

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei



## Spitzpaprika backen

**Knoblauch** abziehen.

**Spitzpaprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen 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.



## 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 den Stängeln befreien.



## Währenddessen

**Zwiebel** abziehen und fein hacken.

**Karotte** schälen und grob reiben.

**Portobellos** ebenfalls grob reiben.

Aus dem mitgeliefertem **Gemüsebrühpulver** und 360 ml [480 ml | 720 ml] heißem **Wasser\*** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.

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



## Für das Calabrese-Pesto

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

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

Sobald die **Orzo-Nudeln** gar sind, das **Calabrese-Pesto** und die Hälfte des **Frischkäses** untermengen.

**Orzo** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



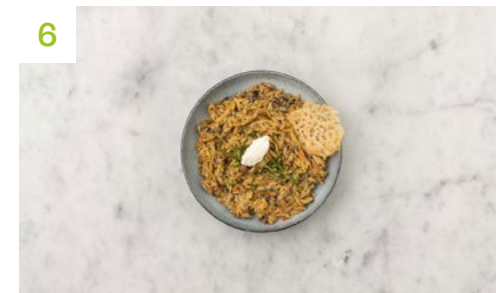
## Orzo garen

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

**Pfanneneinhalt** 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.



## Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

**Orzo-Nudeln** auf Teller verteilen und nach Belieben mit je einem Esslöffel **Frischkäse** und **Basilikum** toppen. Mit **Käse-Chips** 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>

