

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto

verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 717 kcal • Tag 3 kochen











Knoblauchzehe







Portobello-Pilze

rote Spitzpaprika



Karotte









Gewürzmischung "Hello Paprika"



Zitrone, gewachst



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

Zutaten 2 – 4 Personen				
	2P	3P	4P	
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g	
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2	
Knoblauchzehe ES	1	2	2	
rote Spitzpaprika $\mathbf{NL} \mid \mathbf{ES} \mid \mathbf{MA}$	2	3	4	
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g	
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g	
Karotte DE NL DK	1	2	2	
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g	
Basilikum	10 g	10 g	10 g	
Frischecreme 7)	100 g	150 g	200 g	
Gewürzmischung "Hello Paprika"	4 g	6 g	8 g	
Zitrone, gewachst ${f ZA} {f ES} {f AR}$	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	440 kJ/105 kcal	3001 kJ/717 kcal		
Fett	4,34 g	29,57 g		
– davon ges. Fettsäuren	2,00 g	13,61 g		
Kohlenhydrate	12,07 g	82,35 g		
– davon Zucker	2,67 g	18,23 g		
Eiweiß	3,88 g	26,49 g		
Salz	0,425 g	2,899 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 DK: Dänemark ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien MA: Marokko



Spitzpaprika backen

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

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

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.



Währenddessen

Zwiebel halbieren und fein hacken.

Karotte schälen und grob reiben.

Portobellos ebenfalls grob reiben.

Aus dem **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.



Orzo garen

Geriebenes **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.



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.



Für das Calabrese-Pesto

Paprikastücke, Gewürzmischung "Hello Paprika", die Hälfte der Basilikumblätter, restlichen Hartkäse und Saft 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 der Frischecreme untermengen. Orzo mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Anrichten

Restliche Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

Orzo-Nudeln auf Teller verteilen und nach Belieben mit je einem Esslöffel **Frischecreme** 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

