

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und Käsechips

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 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

thermomix

🕒 25. [25. | 30.] Min.

🕒 35. [35. | 40.] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne und ein Backblech mit Backpapier

Zutaten 2 – 4 Personen

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

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

Spitzpaprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in je 3 Stücke teilen.

Spitzpaprika in eine Auflaufform geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zur **Paprika** in die Auflaufform geben. 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, vermengen und für 10 – 12 Min. im Ofen backen, bis die **Paprika** weich ist.

Währenddessen 360 ml [480 ml | 720 ml] **Wasser*** im Wasserkocher erhitzen und fortfahren.



Für die Hartkäsechips

Wenn die **Spitzpaprika** gar sind, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Die Hälfte des **Hartkäses** auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu 2 [3 | 4] flachen Häufchen bilden 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.



Zerkleinern & dünsten

Portobellos in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und halbieren.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Karotte und **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und zerkleinerten **Zwiebel-Karotten-Mix** darin ca. 2 Min. anschwitzen.

Währenddessen Portobellos in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



Für das Calabrese-Pesto

Paprikastücke, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, die Hälfte der **Basilikumblätter**, restlichen **Hartkäse** und **Soft** aus 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 8** 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 vom **Frischkäse** untermengen. **Orzo** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Orzo garen

Zerkleinerte **Pilze** in die Pfanne zugeben, vermischen und weitere 3 – 4 Min. anschwitzen.

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

Pfannenninhalt 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 und fortfahren.



Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

Orzo-Nudeln auf Teller verteilen und nach Belieben mit einem Esslöffel **Frischkäse** und **Basilikum** toppen.

Käse-Chips dazu anrichten.

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>

