

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 750 kcal • Tag 3 kochen

12



-  Orzo-Nudeln
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  rote Spitzpaprika
-  Gemüsebrühe
-  Portobello-Pilze
-  Karotte
-  geriebener Hartkäse
-  Basilikum
-  Frischkäse
-  Frischcreme
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“
-  Zitrone, gewachst



thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

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

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 NL ES 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
Frischkäse/Frischcreme 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“ Zitrone, gewachst ZA ES AR	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Olivenöl*, 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. 680 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	3137 kJ/750 kcal
Fett	4,85 g	33,07 g
– davon ges. Fettsäuren	2,18 g	14,86 g
Kohlenhydrate	12,06 g	82,25 g
– davon Zucker	2,73 g	18,63 g
Eiweiß	3,99 g	27,24 g
Salz	0,435 g	2,969 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 **MA:** Marokko **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Spitzpaprika backen

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

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/Frischcreme** 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.

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 und fortfahren.



Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

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

Käsechips 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>

