

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 750 kcal • Tag 3 kochen

12



Orzo-Nudeln



Portobello-Pilze



rote Spitzpaprika



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



geriebener Hartkäse



Basilikum



Frischkäse



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Zitrone, gewachst



Natürlicher
Geschmack

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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

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
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2	3	4
Karotte DE NL DK	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Frischkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Zitrone, gewachst ZA ES 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	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 MA: Marokko NZ: Neuseeland 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** 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** 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>

