

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und großem Käsechip

Vegetarisch Family Thermomix hilft • 701 kcal • Tag 3 kochen

12



Orzo-Nudeln



Portobello-Pilze



rote Spitzpaprika



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Zitrone, gewachst



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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 |
| Zwiebel DE NL NZ | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Basilikum | 10 g | 10 g | 10 g |
| Zitrone, gewachst ZA ES AR | 1 | 1 | 1 |
| Frischcreme 7 | 100 g | 150 g | 200 g |
| geriebener Hartkäse 7 8 | 40 g | 60 g | 80 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gemüsebrühe 10 | 6 g | 8 g | 12 g |

**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. 630 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 464 kJ/111 kcal | 2932 kJ/701 kcal |
| Fett | 4,66 g | 29,48 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,15 g | 13,59 g |
| Kohlenhydrate | 12,49 g | 78,95 g |
| – davon Zucker | 2,38 g | 15,04 g |
| Eiweiß | 4,13 g | 26,07 g |
| Salz | 0,454 g | 2,869 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 **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **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.

Paprika 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 fortfahren.



Für die Hartkäsechips

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

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



Zerkleinern & dünsten

Portobellos in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Portobellostücke zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und zerkleinerten **Zwiebel-Portobello-Mix** darin 3 – 4 Min. anschwitzen.



Für das Calabrese Pesto

Paprikastücke, „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 mit etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Sobald die **Orzo-Nudeln** gar sind, das **Calabrese Pesto** und die Hälfte von der **Frischcreme** untermengen und Orzo mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Orzo garen

Pfanneninhalt 360 ml [480 ml | 720 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen.

Orzo zugeben und 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 1 EL **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>

