

# 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 <b>15</b>	180 g	240 g	360 g
Portobello-Pilze	150 g	225 g	300 g
rote Spitzpaprika <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	1
Frischecreme <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	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



## 1 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.



## 2 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.



## 3 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.



## 4 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.



## 5 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 **Frischecreme** untermengen und Orzo mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

**Orzo-Nudeln** auf Teller verteilen und nach Belieben mit 1 EL **Frischecreme** 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>

