



# ORZO-NUDEL-RISOTTO MIT EXTRA WELSFILLET, rauchigen Pilzen, gebackenen Kirschtomaten, Babyspinat und Mozzarella



## EXTRA LECKERBISEN

WELSFILLET



Champignons



Welsfilet



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kirschtomaten



Basilikum



Thymian



Tomatenpesto



Orzo-Nudeln



geriebener Hartkäse



Mozzarella



Babyspinat



Gemüsebrühe



rauchiges Gewürz



Zitrone (gewachst)

20 [20 | 25] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen

thermomix

# LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fischfilet** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Wasserkocher**, **2 große Schüsseln**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 GEMÜSE BACKEN

**Champignons** je nach Größe vierteln oder achten. In einer großen Schüssel  $\frac{1}{2}$  EL [ $\frac{3}{4}$  EL | 1 EL] **Olivenöl\***, **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren, **Pilzstücke** zugeben, vermengen und kurz zur Seite stellen. **Kirschtomaten** halbieren und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** vermischen. **Marinierte Champignons** und **Kirschtomaten** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und alles ca. 20 Min. im Backofen backen.



## 4 ORZOTTO KOCHEN

400 g [575 g | 750 g] heißes **Wasser\***, **Gemüsebrühe**, **Tomatenpesto**, **Thymianblättchen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die **Orzo-Nudeln** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Anschließend ca. 5 Min. im Mixtopf quellen lassen.

Währenddessen **Mozzarella** in ca. 1 cm große Stücke zupfen und mit dem Rezept fortfahren.



## 2 ZERKLEINERN

**Blätter** vom **Basilikum** abzupfen, **Hälfte** der Blätter für die Deko beiseitelegen. **Basilikumstiele** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. **Hälfte** der Blätter und alle Stielstücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, wieder **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 5 ORZOTTO VERFEINERN

**Welsfilets salzen\***. In einer großen Pfanne 1 EL [ $\frac{1}{2}$  EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Welsfilets** je Seite 5 – 7 Min. braten.  $\frac{1}{2}$  TL [ $\frac{3}{4}$  TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** mit 1 TL [ $\frac{1}{2}$  TL | 2 TL] **Zitronensaft** und 1 EL [ $\frac{1}{2}$  EL | 2 EL] **Öl\*** vermischen und über den **Fisch** geben.

**Babyspinat** in eine große Schüssel geben. **Orzo-Nudeln** aus dem Mixtopf zugeben und alles vermengen. Zerkleinertes **Basilikum**, **Mozzarellastücke**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls zugeben und vermengen.



## 3 DÜNSTEN

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [20 g | 25 g] **Öl\*** und **Orzo-Nudeln** zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen 400 g [575 g | 750 g] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen, **Zitronenschale** fein abreiben, **Zitrone** längs vierteln und **Blätter** vom **Thymian** abzupfen.



## 6 ANRICHTEN

**Orzo-Nudel-Risotto** auf Teller verteilen, rauchige **Pilze**, gebackene **Tomaten** und **Fisch** darauf anrichten. Mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und mit **Basilikumblättern** garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Champignons	200 g	300 g	400 g
rauchiges Gewürz 4)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Kirschtomaten	150 g	200 g	300 g
Tomatenpesto 11)	25 g	50 g	50 g
Orzo-Nudeln 1)	200 g	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Basilikum/Thymian	10 g	10 g	10 g
Mozzarella 5)	1	1	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Welsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst ES   AR	$\frac{1}{2}$ ☉	$\frac{3}{4}$ ☉	1
Olivenöl* für Schritt 1	$\frac{1}{2}$ EL	$\frac{3}{4}$ EL	1 EL
Öl für Schritt 3	15 g	20 g	25 g
Wasser für Schritt 3	400 g	575 g	750 g
Öl* für Schritt 5	je 1 EL	je $\frac{1}{2}$ EL	je 2 EL
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. 800 g)
Brennwert	504 kJ/120 kcal	4096 kJ/979 kcal
Fett	5,73 g	46,60 g
- davon ges. Fettsäuren	1,70 g	13,82 g
Kohlenhydrate	9,95 g	80,92 g
- davon Zucker	1,40 g	11,41 g
Eiweiß	6,99 g	56,86 g
Salz	0,212 g	1,726 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch 6) Fische  
11) Schwefeldioxid und Sulfite

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien AR: Argentinien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar.