

Orzotto mit Rosmarin-Schweinefiletspitzen

Buschbohnen, Paprika und Hartkäse-Flakes

High Protein | Zeit sparen | One-Pot-Gericht | 25 – 35 Minuten • 801 kcal • Tag 5 kochen



Schweinefiletspitzen
in Rosmarinmarinade



Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



rote Paprika



Buschbohnen



Basilikumpaste



Basilikum



Gemüsebrühe



Hartkäse geraspelt



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und
1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinefiletspitzen in Rosmarinmarinade	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
rote Paprika NL ES	1	2	2
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Gemüsebrühe 10)	8 g	12 g	16 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Wasser*, 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. 620 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	3350 kJ/801 kcal
Fett	5,45 g	34,02 g
- davon ges. Fettsäuren	0,90 g	5,62 g
Kohlenhydrate	12,68 g	79,17 g
- davon Zucker	2,27 g	14,17 g
Eiweiß	6,69 g	41,77 g
Salz	0,983 g	6,141 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



Gemüse schneiden

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und die Hälfte fein hacken.

Knoblauch abziehen.



Fleisch anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Schweinefiletspitzen** darin 3 – 5 Min. anbraten, dann herausnehmen.



Orzo anschwitzen

In dem Topf erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** und **Bohnen** hineingeben und 2 – 3 Min. anbraten.

Paprikastücke und **Orzo-Nudeln** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles weitere 2 – 3 Min. braten.



Orzotto kochen

Orzo-Nudeln mit 360 ml [480 ml | 720 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühe und **Basilikumpaste** hineingeben und zugedeckt 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Tipp: Sollte das Wasser zu schnell verkochen, gib Schluck für Schluck Wasser* dazu.



Orzotto fertigstellen

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **Fleisch** wieder hineingeben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Die Hälfte des **Hartkäses** und gehackte **Basilikumblätter** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Paprika-Orzotto auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und **Basilikumblättern** toppen und genießen.

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>

