

SCHARFER AUFLAUF MIT ORZONUDELN, Zucchini, Auberginen und Oliven



HELLO RUCOLA

Rucola, auch Rauke genannt, schmeckt nicht nur würzig frisch, er ist dazu noch sehr gesund. Mit 62 mg Vitamin C auf 100 g ist er fast schon eine Vitaminbombe.



Orzonudeln



Aubergine



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Cheddar



Hartkäse ital. Art



Tomaten-Polpa



Rucola



schwarze Oliven



rote Chilischote



Zucchini

30 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Aus dem letzten Griechenlandurlaub ist Dir vielleicht das Gericht Giouvetsi in Erinnerung geblieben. Es bezeichnet ein Rezept, bei dem alle Zutaten gemeinsam im Backofen gegart werden, hierzulande würden wir es also als Auflauf bezeichnen. Durch Oliven, Tomaten und Knoblauch wird Dein Auflauf besonders aromatisch. Dazu gibt es einen frischen Salat mit Rucola. Nach diesem Gericht hast Du Deine drei Portionen Gemüse pro Tag ganz sicher geschafft!

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 Auflaufform** und **1 große Schüssel**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** (Grillfunktion) vor.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein hacken.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten. **Chili** halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilihälften** in feine Streifen schneiden (**Achtung: scharf!**).



4 AUFLAUF BACKEN

Hartkäse fein reiben. **Geriebenen Cheddar** unter den **Orzoreis** heben und zusammen in eine Auflaufform geben.

Auflauf mit **Hartkäse** bestreuen und im Backofen 5 – 10 Min. gratinieren, bis der **Hartkäse** goldbraun ist.



2 ORZO KOCHEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten.

Orzoreis und **Aubergine** zugeben und so lange weiter anbraten, bis das **Öl*** vollständig aufgenommen wurde.

Brühe, **Tomaten-Polpa** und **Chili** nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) mit in die Pfanne geben, gut verrühren und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



5 SALAT ZUBEREITEN

In einer großen Schüssel **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rucola und restliche **Oliven** unter das **Dressing** heben.



3 ORZO KÖCHELN

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Oliven in Ringe schneiden.

Zucchini und die **Hälfte** der **Oliven** zum **Orzoreis** geben und ca. 3 Min. mitkochen.

Nach Geschmack mit **Pfeffer*** und **Salz*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Orzoauflauf auf Teller verteilen und mit **Rucola-Oliven-Salat** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Aubergine ES	1	1	1 (groß)
rote Chilischote NL ES	1	1	2
Tomaten-Polpa	1	1½	2
Zucchini ES	1	1	2
schwarze Oliven	50 g	75 g	100 g
Orzonusel 1)	150 g	225 g	300 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
geriebener Cheddar 5)	50 g	100 g	100 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Gemüsebrühe* für Schritt 1	400 ml	600 ml	800 ml
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	1½ EL	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	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	277 kJ/66 kcal	2.889 kJ/691 kcal
Fett	3 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	7 g	76 g
– davon Zucker	2 g	19 g
Eiweiß	3 g	26 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **5)** Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!