



Leichter kochen,  
besser essen!



3  
KW07  
2017

hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

## Porree-Orzotto

mit Rucola-Pesto und Tomatensalat

Dieses bunte Porree-Orzotto bringt Farbe und gute Laune in Deine Küche! Inspiriert von der italienischen Küche haben wir dieses gesunde Farbspiel für Dich kreiert. Buon appetito!



30 min.



Stufe 1

schnell, kalorienarm, veggio



Orzo-Nudeln



Porree



Rucola



Tomate



Hartkäse



Pinienkerne



Zitrone



Schalotte





Knoblauchzehe



Basilikum

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Schalotte [Ursprungsst. FR]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungsst. ES]	½ 	1
Porree [Ursprungsst. DE]	1 Stange	2 Stangen
Tomate [Ursprungsst. IC]	1	2
Rucola	50 g	100 g
Pinienkerne <b>15)</b>	5 g	10 g
Basilikum	10 g	20 g
Hartkäse ital. Art <b>3) 7)</b>	20 g	40 g
Zitrone [Ursprungsst. ES]	½ 	1
Orzo-Nudeln <b>1)</b>	150 g	300 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 400 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2408/573	595/142
Fett (g)	26	7
- davon ges. Fettsäuren (g)	5	1
Kohlenhydrate (g)	62	15
- davon Zucker (g)	9	2
Eiweiß (g)	17	4
Ballaststoffe (g)	3	1
Salz (g)	1	0

**Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose**

**15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Gemüsebrühe, (Oliven-)Öl

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Wasserkocher, große Pfanne, hohes Rührgefäß, Pürierstab, große Schüssel, kleiner Topf



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher erhitzen.**

**1** Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Porree in ca. 1 cm breite Ringe schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Hälfte des Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. 400 ml [800 ml] heiße Gemüsebrühe vorbereiten.



**2** Für das Pesto: In einer großen Pfanne Pinienkerne ohne Fettzugabe rösten, bis sie goldbraun sind und duften. Dann herausnehmen und zusammen mit Basilikum, restlichem Rucola, Hartkäse, ½ des Knoblauchs und 3 EL [6 EL] Olivenöl in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.



**3** Zitrone halbieren. ½ [1] Zitrone in eine große Schüssel auspressen und mit 1 TL [1 EL] Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Tomatenwürfel und ¼ der gehackten Schalotte unter das Dressing mischen und beiseitestellen.

**4** In einem kleinen Topf 1 TL [1 EL] Öl erhitzen, restliche Schalotten- und Knoblauchstückchen darin ca. 3 Min. anschwitzen. Orzo-Nudeln zugeben und gut verrühren, dann mit vorbereiteter Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind.



**5** Währenddessen: In der Pfanne 1 TL [1 EL] Öl erhitzen, Porreeringe darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. anbraten, bis sie goldbraun gefärbt sind.

**6** Überschüssiges Kochwasser der Orzo-Nudeln abschütten, Porree unterheben und ¾ des Pestos unterrühren. Porree-Orzotto auf tiefe Teller verteilen, mit Rucolastücken, Tomatensalat und restlichem Pesto servieren und genießen.