

# Herbstliches Orzotto mit Hokkaido und Pilzen getoppt mit knusprigem Salbei und Kürbiskernen

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien One-Pot-Gericht 30 – 40 Minuten • 2449 kj/585 kcal • Tag 3 kochen



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis, gewürfelt



braune Champignons



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Kürbiskerne



Salbei



geriebener Hartkäse



Zitrone



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

### Gut, im Haus zu haben

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Butter\*, Gemüsebouillonpulver\*



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Hokkaido-Kürbis, gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
braune Champignons	1 x 150 g	1 x 300 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Salbei	1 x 10 g**	1 x 10 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Olivenöl*, Wasser*, Butter*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	375 kJ/90 kcal	2449 kJ/585 kcal
Fett	2.74 g	17.89 g
- davon ges. Fettsäuren	1.16 g	7.60 g
Kohlenhydrate	11.97 g	78.24 g
- davon Zucker	1.73 g	11.32 g
Eiweiss	3.84 g	25.11 g
Salz	0.052 g	0.342 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 **15)** Weizen.

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



### Gemüse schneiden

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** quer halbieren.

**Champignons** je nach Grösse halbieren oder vierteln.

**Zwiebel** halbieren und abziehen.

**Zwiebelhälften** in dünne Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Salbeiblätter** abzupfen.



### Salbei braten

**Kürbiskerne** in einem grossen Topf ohne Fett 1 – 2 Min. rösten, bis sie bräunen und "springen". Herausnehmen.

In dem Topf bei mittlerer Hitze 1 TL [2 TL] **Butter\*** schmelzen und die **Salbeiblätter** darin 1 – 2 Min. knusprig braten. Herausnehmen.



### Gemüse anbraten

In demselben Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und die **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Orzo, **Kürbis**, **Knoblauch**, **Champignons** und **Bohnen** dazugeben und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



### Risoni kochen

Topfinhalt mit 400 ml [800 ml] **Wasser\*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und gestr.

1 TL [2 TL] **Salz\*** einrühren und 10 – 12 Min. kochen lassen, bis der Orzo gar und das **Wasser** fast verkocht ist.

Wichtig: Dabei immer wieder umrühren, damit der Orzo nicht ansetzt.

**Zitrone** heiss abwaschen, 1 TL [2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



### Risoni fertigstellen

Nach der Garzeit die Hälfte vom gerieb.

**Hartkäse** und die gehackte **Petersilie** unter das Risoni rühren.

Mit etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Abgekühlte **Kürbiskerne** nach Belieben grob hacken.



### Anrichten

Risoni auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse**, **Kürbiskernen** und nach Belieben gebratenem **Salbei** toppen.

Mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

### En Guete!

#### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





# Autumn orzo with hokkaido pumpkin and mushrooms topped with crispy sage and pumpkin seeds

Vegetarian Family Under 650 calories One-pot dish 30-40 minutes • 2.449 kj/585 kcal • Cook on day 3



Orzo pasta



Hokkaido pumpkin, diced



Brown mushrooms



French beans



Onion



Garlic clove



Pumpkin seeds



Sage



Grated hard cheese



Lemon



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

**Good to have at hand**

Olive oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, butter\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 large pot and 1 vegetable grater

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Orzo pasta <b>15)</b>	1 x	180 g	1 x	360 g
Hokkaido pumpkin, diced	1 x	200 g	1 x	400 g
Brown mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
French beans	1 x	100 g	1 x	200 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Sage	1 x	10 g **	1 x	10 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
Lemon	1 x	90 g **	1 x	90 g
Olive oil*, water*, butter*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	375 kJ/90 kcal	2.449 kJ/585 kcal
Fat	2.74 g	17.89 g
- incl. saturated fats	1.16 g	7.60 g
Carbohydrate	11.97 g	78.24 g
- incl. sugar	1.73 g	11.32 g
Protein	3.84 g	25.11 g
Salt	0.052 g	0.342 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 15) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).



### Chop the vegetables

Cut off the ends of the beans and halve them crossways.

Cut the mushrooms into halves or quarters depending on their size.

Halve and peel the onion.

Cut the onion halves into thin strips.

Peel and finely chop the garlic. Pluck off the sage leaves.



### Cook the orzo

Deglaze the contents of the pot with 400 ml [800 ml] water\*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and

1 level tsp [2 level tsp] salt\* and cook for 10-12 min. until the orzo is cooked and the water has almost boiled away.

Important: Keep stirring to prevent the orzo from sticking.

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon peel, then cut the lemon into 6 wedges.



### Fry the sage

Toast the pumpkin seeds in a large pot without adding fat for 1-2 min. until they brown and "pop". Remove from the pan.

In the pot, melt 1 tsp. [2 tsp.] butter\* over a medium heat and fry the sage leaves in it for 1-2 min. until crisp. Remove from the pan.



### Finish the orzo

After cooking, add half of the grated hard cheese and the chopped parsley to the orzo and stir everything together.

Season with a little lemon juice and salt\* and pepper\*. Roughly chop the cooled pumpkin seeds as desired.



### Sauté the vegetables

In the same pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and sauté the onion strips in it for 2-3 min. until translucent.

Add orzo, pumpkin, garlic, mushrooms and beans and sauté for 1-2 min.



### Serve

Apportion orzo onto plates, top with remaining hard cheese, pumpkin seeds and fried sage if desired.

Enjoy with the remaining lemon wedges.

## Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!





# Orzotto d'automne au potimarron et aux champignons avec de la sauge croustillante et des graines de courge

29

Végétarien Famille Moins de 650 calories Plat One-Pot 30 – 40 minutes • 2.449 kJ/585 kcal • Cuisiner au 3e jour



Pâtes orzo



Potimarron, coupé en dés



Champignons bruns



Haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Graines de courge



Sauge



Fromage à pâte dure râpé



Citron



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, eau\*, beurre\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes orzo (15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Potimarron, coupé en dés	1 x 200 g	1 x 400 g
Champignons bruns	1 x 150 g	1 x 300 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Sauge	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé (7) (8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Huile d'olive*, eau*, beurre*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	375 kJ/90 kcal	2.449 kJ/585 kcal
Lipides	2.74 g	17.89 g
- dont acides gras saturés	1.16 g	7.60 g
Glucides	11.97 g	78.24 g
- dont sucre	1.73 g	11.32 g
Protéines	3.84 g	25.11 g
Sel	0.052 g	0.342 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** (7) lait (y compris le lactose) (8) œufs (15) blé.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Couper les légumes

Retirer les extrémités des haricots verts et les couper en deux.

Couper en deux ou en quatre les champignons selon leur taille.

Couper l'oignon en deux et l'éplucher.

Couper les moitiés d'oignon en fines lamelles.

Peler et hacher finement l'ail. Effeuilier la sauge.



### 2 Faire revenir la sauge

Faire griller les graines de courge dans une grande casserole pendant 1 à 2 minutes sans ajouter de matière grasse, jusqu'à ce qu'elles brunissent et « sautent ». Retirer du feu.

Dans la casserole, faire fondre 1 cc [2 cc] de beurre\* à feu moyen et y faire revenir les feuilles de sauge pendant 1 à 2 min jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retirer du feu.



### 3 Faire revenir les légumes

Dans la même casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et y faire revenir les lamelles d'oignon pendant 2 à 3 min jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

Ajouter les pâtes orzo, le potimarron, l'ail, les champignons et les haricots et faire revenir le tout pendant 1 à 2 min.



### 4 Cuire les pâtes orzo

Dégeler le contenu de la casserole avec 400 ml [800 ml] d'eau\*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et

1 cc [2 cc] rase de sel\*. Laisser cuire 10 à 12 min jusqu'à ce que l'orzo soit cuit et l'eau presque entièrement absorbée.

Important : Remuer régulièrement pour éviter que l'orzo n'attache.

Laver le citron à l'eau chaude, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 6 tranches.



### 5 Terminer les pâtes orzo

Après la cuisson, ajouter la moitié du fromage râpé et le persil haché aux pâtes orzo. Mélanger.

Assaisonner avec un peu jus de citron, du sel\* et du poivre\*. Hacher grossièrement les graines de courge refroidies selon les goûts.



### 6 Dresser

Répartir les pâtes orzo sur des assiettes, garnir avec le reste de fromage, les graines de courge et, selon les goûts, de la sauge grillée.

Déguster avec le reste des quartiers de citron.

## Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

