

Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und grossem Käsechip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 745 kcal • Tag 3 kochen



Orzo-Nudeln



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Spitzpeperoni



Portobello-Pilze



Rüebli



geriebener Hartkäse



Basilikum



Doppelrahmfrischkäse



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Zitrone



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Pfeffer*, Salz*,
Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse,
1 Messbecher und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln 15	1 x 180 g	1 x 360 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Hartkäse 7 8	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Doppelrahmfrischkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g	1 x 90 g

**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. 680 g)
Brennwert	457 kJ/ 109 kcal	3117 kJ/ 745 kcal
Fett	4.84 g	32.98 g
– davon ges. Fettsäuren	2.18 g	14.85 g
Kohlenhydrate	11.99 g	81.76 g
– davon Zucker	2.69 g	18.34 g
Eiweiss	3.94 g	26.87 g
Salz	0.214 g	1.460 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!)



1 Spitzpeperoni backen

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Erhitze 360 ml [720 ml] **Wasser*** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in je 3 Stücke teilen.

Spitzpeperoni in eine Auflaufform geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Für 10 – 12 Min. im Ofen backen, bis die **Peperoni** weich ist.



4 Für die Hartkäsechips

Wenn die **Spitzpeperoni** gar sind, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Die Hälfte des **Hartkäses** auf einem mit Backpapier belegten Backblech in 2 [4] flachen Häufchen aufteilen und im Ofen für ca. 5 – 7 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind.

Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Währenddessen **Basilikumblätter** von Stiel abzupfen.



2 Währenddessen

Zwiebel halbieren und fein hacken.

Rüebli schälen und grob raffeln.

Portobellos ebenfalls grob raffeln.

Aus 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 360 ml [720 ml] heissem **Wasser*** eine **Gemüsebouillon** vorbereiten.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebel darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen.



5 Für das Calabrese Pesto

Peperonistücke, **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, die Hälfte der **Basilikumblätter**, restlichen **Hartkäse** und **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalten** in ein hohes Rührgefäss geben und glatt pürieren.

Calabrese Pesto mit **Salz***, **Pfeffer*** und nach Belieben noch etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Sobald die **Orzo-Nudeln** gar sind, das **Calabrese Pesto** und die Hälfte des **Frischkäses** untermengen.

Orzo mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 Orzo garen

Geriebenes **Gemüse** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit **Orzo** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen.

Abgedeckt für 12 – 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.



6 Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

Orzo-Nudeln auf Teller verteilen und nach Belieben mit je einem Esslöffel **Frischkäse** und **Basilikum** toppen.

Mit **Käsechips** garnieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Orzo with home-made calabrese pesto, hidden vegetables and big cheese chips

Vegetarian Family 30-40 minutes • 745 kcal • Cook on day 3



Orzo pasta



Onion



Garlic clove



Red pointed pepper



Portobello mushrooms



Carrot



Grated hard cheese



Basil



Double cream cheese



Spice mix "Hello Paprika"



Lemon



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water*, olive oil*, oil*, pepper*, salt*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 1 measuring jug and 1 large frying pan with lid.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Orzo pasta 15)	1 x	180 g	1 x	360 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Red pointed peppers	2 x	100 g	4 x	100 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Double cream cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	1 x	90 g

**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. 680 g)
Calories	457 kJ/ 109 kcal	3.117 kJ/ 745 kcal
Fat	4.84 g	32.98 g
- incl. saturated fats	2.18 g	14.85 g
Carbohydrate	11.99 g	81.76 g
- incl. sugar	2.69 g	18.34 g
Protein	3.94 g	26.87 g
Salt	0.214 g	1.460 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!)



1 Bake pointed peppers

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Heat 360 ml [720 ml] water* in the kettle.

Peel the garlic.

Halve pointed peppers, remove core, and cut pepper halves into 3 pieces each.

Put pointed peppers in an oven dish, press in garlic and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Bake in the oven for 10-12 min. until the peppers are soft.



2 In the meantime

Halve and finely chop the onion.

Peel and coarsely grate the carrots.

Coarsely grate the portobellos as well.

Mix 6 g [12 g] vegetable stock powder* and 360 ml [720 ml] hot water* to make a vegetable stock.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté onion for approx. 2 min. until colourless.



3 Cook orzo

Add the grated vegetables and sauté for another 3-4 min.

Deglaze contents of pan with orzo and prepared vegetable stock.

Cover and simmer on medium heat for 12-15 min. until orzo pasta is cooked.

Cut the lemon into 6 wedges.



4 For the hard cheese chips

When the pointed peppers are cooked, remove the oven dish from the oven.

Divide half of the hard cheese into 2 [4] small mounds on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for approx. 5-7 min. until the chips are golden brown.

Remove and leave to cool on the baking tray.

Meanwhile, pluck the basil leaves from the stems.



5 For the calabrese pesto

Put pepper pieces, "Hello Paprika" spice mix, half of the basil leaves, the rest of the hard cheese and the juice of 1 [2] lemon wedges in a tall mixing bowl and blend until smooth.

Season calabrese pesto with salt*, pepper* and a little more lemon juice to taste.

When the orzo pasta is cooked, mix in the calabrese pesto and half of the cream cheese.

Season orzo with salt* and pepper*.



6 Serve

Cut the rest of the basil leaves into thin strips.

Apportion orzo pasta onto plates and top with a tablespoon each of cream cheese and basil according to taste.

Garnish with cheese chips and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.com/freunde/



Orzo au pesto à la calabraise fait maison, légumes cachés et grandes chips de fromage

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 745 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Pâtes Orzo



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge long



Champignons Portobello



Carottes



Fromage râpé



Basilic



Fromage frais double crème



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Citron



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile d'olive*, huile*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grande poêle avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Champignons de Paris	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage frais double crème 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g	1 x 90 g

**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. 680 g)
Valeur calorique	457 kJ/ 109 kcal	3.117 kJ/ 745 kcal
Lipides	4.84 g	32.98 g
- dont acides gras saturés	2.18 g	14.85 g
Glucides	11.99 g	81.76 g
- dont sucre	2.69 g	18.34 g
Protéines	3.94 g	26.87 g
Sel	0.214 g	1.460 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 (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé

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



1 Cuire les poivrons longs au four

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Faire chauffer 360 ml [720 ml] d'eau* dans la bouilloire.

Peler l'ail.

Couper les poivrons longs en deux, retirer les graines et diviser les moitiés en 3 morceaux.

Mettre les poivrons longs dans un moule à gratin, y presser l'ail et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Enfourner pour 10 à 12 min jusqu'à ce que le poivron soit tendre.



4 Pour les chips de fromage

Lorsque le poivron est cuit, retirer le moule du four.

Répartir la moitié du fromage à pâte dure en 2 [4] petits tas plats sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four environ 5 à 7 min jusqu'à ce que les chips soient dorées.

Sortir et laisser refroidir sur la plaque de four.

Pendant ce temps, détacher les feuilles de basilic de la tige.



2 Pendant ce temps

Couper l'oignon en deux et le hacher finement.

Peler les carottes et les râper grossièrement.

Râper également grossièrement les portobellos.

Mélanger 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre* et 360 ml [720 ml] d'eau* chaude pour préparer un bouillon de légumes.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Y faire suer l'oignon pendant env. 2 min jusqu'à ce qu'il soit incolore.



5 Pour le pesto à la calabraise

Mettre les morceaux de poivrons, le mélange d'épices « Hello Paprika », la moitié des feuilles de basilic, le reste du fromage râpé et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron dans un bol mélangeur et réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Assaisonner le pesto à la calabraise avec du sel*, du poivre* et, selon les goûts, encore un peu de jus de citron.

Dès que les pâtes orzo sont cuites, ajouter le pesto à la calabraise et la moitié du fromage frais.

Assaisonner l'orzo avec du sel* et du poivre*.



3 Cuire l'orzo

Ajouter les légumes râpés et faire revenir encore 3 à 4 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec l'orzo et le bouillon de légumes préparé.

Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 12 à 15 min jusqu'à ce que les pâtes orzo soient cuites.

Couper le citron en 6.



6 Dresser

Couper le reste des feuilles de basilic en fines bandes.

Répartir les pâtes orzo sur des assiettes et garnir d'une cuillère à soupe de fromage frais et de basilic.

Garnir de chips de fromage et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !
Invitez-les dès maintenant via le
QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

