

Orzo-Nudel-Risotto mit rauchigen Pilzen gebackenen Cherry-Tomaten, Babyspinat und Mozzarella

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.094 kj/739 kcal • Tag 3 kochen

12



braune Champignons



Gewürzmischung
"Hello Smokey"



Zwiebel



Knoblauchzehe



Cherry Tomaten



Tomatenpesto



Orzo-Nudeln



geriebener Hartkäse



Basilikum



Mozzarella



Babyspinat

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
braune Champignons	1 x 200 g	1 x 400 g
Gewürzmischung "Hello Smokey"	1 x 4 g	2 x 4 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Cherry Tomaten	1 x 125 g	2 x 125 g
Tomatenpesto 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Orzo-Nudeln 1)	1 x 200 g	1 x 400 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 2	400 g	800 g
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 2	4 g	8 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	533 kJ/127 kcal	3.094 kJ/739 kcal
Fett	5.48 g	31.79 g
- davon ges. Fettsäuren	0.64 g	3.70 g
Kohlenhydrate	13.47 g	78.20 g
- davon Zucker	1.39 g	8.04 g
Eiweiss	5.77 g	33.52 g
Salz	0.498 g	2.889 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **5)** Milch **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



GEMÜSE VORBEREITEN

Champignons je nach Grösse vierteln oder achtern, in eine grosse Schüssel geben, mit rauchigem **Gewürz** und 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Cherry-Tomaten halbieren.



Gemüse backen

Basilikumblätter fein hacken (Stiele nicht wegwerfen). Mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** und der mitgelieferten 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Bouillon** vorbereiten. **Marinierte Champignons** und **Cherry-Tomatenhälften** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Cherry-Tomatenhälften** mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** würzen und alles ca. 20 Min. backen.



Orzo braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Tomatenpesto**, **Orzo-Nudeln** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** hineinpresse und alles weitere 2 – 3 Min. braten.



Orzo verfeinern

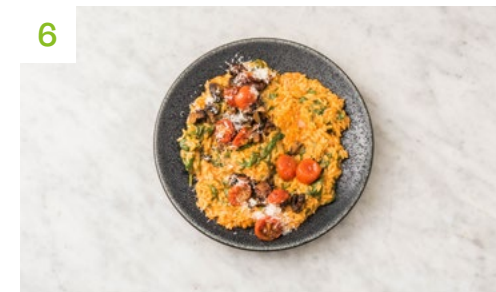
Orzo-Nudeln mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon** ablöschen und mit Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

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



Orzo vollenden

Mozzarella in ca. 1 cm grosse Stücke reissen. Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **gehackte Basilikumblätter**, **Mozzestücke** und die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** unterrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Basilikumstiele** entfernen. Zum Schluss portionsweise **Babyspinat** unterheben.



Anrichten

Orzo-Nudel-Risotto auf Teller verteilen, **rauchige Champignons**, **gebackene Cherry-Tomaten** und **restlichen Hartkäse** darauf anrichten.

En Guete

Orzo pasta risotto with smoky mushrooms, baked cherry tomatoes, baby spinach and mozzarella

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.094 kj/739 kcal • Cook on day 3

12



Brown mushrooms



“Hello Smokey”
spice mix



Onion



Garlic cloves



Cherry tomatoes



Tomato pesto



Orzo noodles



Grated hard cheese



Basil



Mozzarella



Baby spinach

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, sugar*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Brown mushrooms	1 x 200 g	1 x 400 g
"Hello Smokey" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	2 x 125 g
Tomato pesto 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Orzo noodles 1)	1 x 200 g	1 x 400 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Baby spinach	1 x 50 g	1 x 100 g
Oil* for steps 1 and 3	1 tbsp. each	2 tbsp. each
Water* for step 2	400 g	800 g
Vegetable stock powder* for step 2	4 g	8 g
Salt*, pepper*, sugar*	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	533 kJ/127 kcal	3.094 kJ/739 kcal
Fat	5.48 g	31.79 g
- incl. saturated fats	0.64 g	3.70 g
Carbohydrate	13.47 g	78.20 g
- incl. sugar	1.39 g	8.04 g
Protein	5.77 g	33.52 g
Salt	0.498 g	2.889 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: 1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk 11) Sulphur dioxide and sulphite.



PREPARE VEGETABLES

Chop the **mushrooms** into quarters or eighths depending on their size and put them into a large bowl, then marinate with **smoky spices**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, **salt*** and **pepper***. Peel **onion** and **garlic**.

Cut **onion** into thin strips.

Cut **cherry tomatoes** in half.



Bake vegetables

Chop **basil leaves** finely (keep the stalks). Prepare **stock** with 400 ml [800 ml] **water*** and the supplied 4 g [8 g] **vegetable stock powder***. Put **marinated mushrooms** and **cherry tomato** halves next to each other on a baking tray lined with baking paper. Season **cherry tomato** halves with **salt***, **pepper*** and 1 pinch of **sugar***, then bake everything for approx. 20 min.



Fry orzo

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat and sauté strips of **onion** for 2-3 min. Add **tomato pesto**, **orzo noodles** and **basil stalks**, press in **garlic**, and sauté everything for 2-3 min. more.



Refine orzo

Deglaze **orzo noodles** with the prepared **vegetable stock**, cover, and simmer on low heat for 10-12 min., stirring occasionally.

Tip: If the water evaporates too quickly, keep adding a little.



Finish orzo

Tear **mozzarella** into approx. 1 cm pieces. When the **orzo noodles** are cooked, stir in **chopped basil leaves**, **mozzarella pieces** and half of the **grated hard cheese**, and season with **salt*** and **pepper***. Remove **basil stalks**. Finally add the **baby spinach** in portions.



Serve

Apportion **orzo noodle risotto** onto plates and top with **smoky mushrooms**, **baked cherry tomatoes** and the rest of the **hard cheese**.

Bon appetit!

Risotto de pâtes orzo aux champignons braisés tomates cerises au four, pousses d'épinard et mozzarella

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.094 kj/739 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Champignons bruns



Mélange d'épices
« Hello Smokey »



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises



Pesto de tomates



Pâtes orzo



Fromage à pâte dure râpé



Basilic



Mozzarella



Pousses d'épinards

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle avec couvercle, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Champignons bruns	1 x 200 g	1 x 400 g
Mélange d'épices « Hello Smokey »	1 x 4 g	2 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates cerises	1 x 125 g	2 x 125 g
Pesto de tomates 11)	1 x 25 g	1 x 50 g
Pâtes orzo 1)	1 x 200 g	1 x 400 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Basilic	1 x 10 g **	1 x 10 g
Mozzarella 5)	1 x 125 g	2 x 125 g
Pousses d'épinards	1 x 50 g	1 x 100 g
Huile* pour les étapes 1 et 3	1 cs chaque	2 cs chaque
Eau* pour l'étape 2	400 g	800 g
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 2	4 g	8 g

Sel*, poivre*, sucre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez 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	533 kJ/127 kcal	3.094 kJ/739 kcal
Lipides	5.48 g	31.79 g
- dont acides gras saturés	0.64 g	3.70 g
Glucides	13.47 g	78.20 g
- dont sucre	1.39 g	8.04 g
Protéines	5.77 g	33.52 g
Sel	0.498 g	2.889 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 : **1)** céréales contenant du gluten **2)** oeufs **5)** lait **11)** dioxyde de soufre ou sulfites .



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper les **champignons** en quatre ou en huit en fonction de leur taille, puis verser dans un grand saladier, faire mariner avec les **épices fumées** et 1 cs [2 cs] d'**huile***, du **sel*** et du **poivre***. Éplucher l'**oignon** et l'**ail**.

Couper l'**oignon** en fines lamelles.

Couper les **tomates cerises** en deux.



2 Cuire les légumes

Hacher les **feuilles de basilic** finement (ne pas jeter les tiges). Préparer un **bouillon** avec 400 ml [800 ml] d'**eau*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre**. Répartir les **champignons marinés** et les **tomates cerises** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Assaisonner les **tomates cerises** avec du **sel***, du **poivre*** et 1 pincée de **sucre**, puis enfourner le tout env. 20 min.



3 Faire revenir les pâtes orzo

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen et y faire fondre les rondelles d'**oignon** 2 à 3 min. Y ajouter le **pesto de tomates**, les **pâtes orzo** et les **tiges de basilic**, puis y presser l'**ail** et faire revenir encore 2 à 3 min.



4 Affiner les pâtes orzo

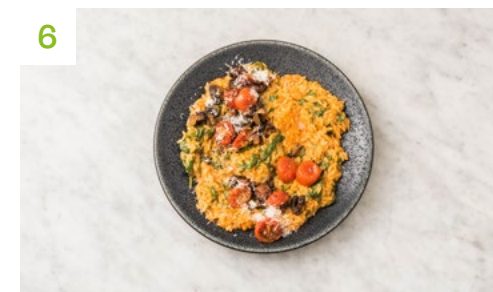
Dégeler les **pâtes orzo** avec le **bouillon de légumes** préparé, couvrir et laisser mijoter 10 à 12 min. à feu doux en remuant de temps en temps.

Astuce : si l'eau s'évapore trop vite, en ajouter par petites quantités.



5 Finir les pâtes orzo

Couper la **mozzarella** en morceaux d'env. 1 cm. Quand les **pâtes orzo** sont cuites, incorporer les **feuilles de basilic hachées**, les **morceaux de mozzarella** et la moitié du **fromage râpé**, **saler*** et **poivrer***. Retirer les **tiges de basilic**. Incorporer à la fin par portions les **pousses d'épinard**.



6 Dresser

Servir le **risotto de pâtes orzo** dans les assiettes, recouvrir de **champignons braisés**, de **tomates cerises cuites au four** et du **reste de fromage**.

Bon appétit