

# Orzotto mit Rosmarin-Schweinegeschnetzeltes

## Buschbohnen, Peperoni und Hartkäse-Flakes

29

High Protein Zeit sparen Family One-Pot-Gericht 25 – 35 Minuten • 3068 kj/733 kcal • Tag 2 kochen



Schweinegeschnetzeltes in Rosmarinmarinade



Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



rote Peperoni



Buschbohnen



Basilikumpaste



Basilikum



Hartkäse geraspelt



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

**Gut im Haus zu haben**

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Gemüsebouillonpulver\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und  
1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Schweinegeschnetzeltes in Rosmarinmarinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Orzo-Nudeln (15)	1 x 180 g	1 x 360 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Buschbohnen	1 x 100 g	1 x 200 g
Basilikumpaste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Hartkäse geraspelt (7) (8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Wasser*, Öl*, 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. 625 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3068 kJ/733 kcal
Fett	4.45 g	27.82 g
- davon ges. Fettsäuren	1.10 g	6.89 g
Kohlenhydrate	12.42 g	77.57 g
- davon Zucker	2.05 g	12.78 g
Eiweiss	6.62 g	41.32 g
Salz	0.371 g	2.317 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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Peperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** quer halbieren.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und die Hälfte fein hacken.



### Fleisch anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Schweinegeschnetzeltes** darin 3 – 5 Min. anbraten, dann herausnehmen.



### Orzo anschwitzen

In dem Topf erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** hineingeben und 2 – 3 Min. anbraten.

**Peperonistücke** und **Orzo-Nudeln** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles weitere 2 – 3 Min. braten.



### Orzotto kochen

**Orzo-Nudeln** mit 360 ml [720 ml] **Wasser\*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Basilikumpaste** hineingeben und zugedeckt 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

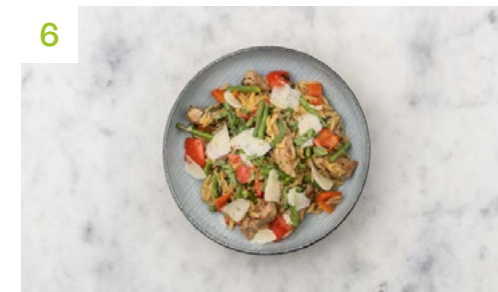
**Tipp:** Sollte das Wasser zu schnell verkochen, gib Schluck für Schluck Wasser\* dazu.



### Orzotto fertigstellen

Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, **Fleisch** wieder hineingeben und 1 – 2 Min. erhitzen.

Die Hälfte des **Hartkäses** und gehackte **Basilikumblätter** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Peperoni-Orzotto** auf Teller verteilen, restlichen **Hartkäse** und **Basilikumblätter** daraufstreuen und geniessen.

### En Guete!

#### Fehlende Zutat?

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



# Orzo with rosemary-marinated pork strips, French beans, pepper and cheese

High Protein Save Time Family One-Pot Dish 25-35 minutes • 3.068 kJ/733 kcal • Cook on day 2

29



Pork strips in  
rosemary marinade



Onion



Garlic clove



Orzo pasta



Red pepper



French beans



Basil paste



Basil



Grated hard cheese



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

### Good to have at hand

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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## What you need

1 garlic press, 1 measuring jug and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Pork strips in rosemary marinade	1 x 250 g	2 x 250 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Orzo pasta <b>15</b> )	1 x 180 g	1 x 360 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
French beans	1 x 100 g	1 x 200 g
Basil paste	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Grated hard cheese	1 x 20 g	1 x 40 g
<b>7) 8)</b> Water*, oil*, 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. 313 g)
Calories	491 kJ/117 kcal	3.068 kJ/733 kcal
Fat	4.45 g	27.82 g
- incl. saturated fats	1.10 g	6.89 g
Carbohydrate	12.42 g	77.57 g
- incl. sugar	2.05 g	12.78 g
Protein	6.62 g	41.32 g
Salt	0.371 g	2.317 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

Heat plenty of water in the kettle.

Halve the pepper, remove the seeds, and cut the pepper halves into 2 cm cubes.

Trim the French beans and halve them crossways.

Peel and halve onion and cut it into narrow strips.

Peel the garlic.

Pluck leaves from the basil and chop finely in half.



### Sauté the meat

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large saucepan, sauté pork strips for 3-5 min., then remove.



### Sauté the orzo

In the pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* again, add onion strips and sauté for 2-3 min.

Add pepper pieces and orzo pasta, press in garlic and fry everything for another 2-3 min.



### Cook orzo

Deglaze orzo pasta with 360 ml [720 ml] water\*.

Add 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and basil paste, cover and allow to simmer for 10-12 min. on a low heat, stirring occasionally.

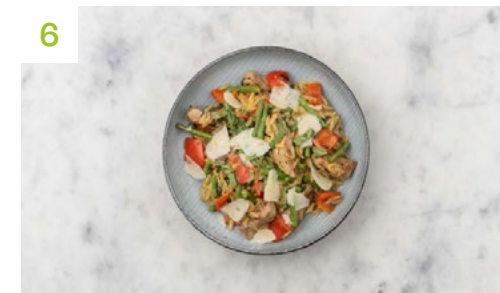
*Tip: If the water\* evaporates too quickly, keep adding more a little at a time.*



### Finish the orzo

When the orzo pasta is done, add meat in again and heat for 1-2 min.

Stir in half of the hard cheese and chopped basil leaves and season with salt\* and pepper\*.



### Serve

Apportion peppers and orzo onto plates, sprinkle remaining hard cheese and basil leaves on top and enjoy.

### Bon appetit!

#### Missing an ingredient?

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



# Orzotto aux filets de porc au romarin haricots nains, poivrons et flocons de fromage à pâte dure

Hautement protéiné Gain de temps Famille Plat one-pot 25 - 35 minutes - 3.068 kj/733 kcal - Cuisiner au 2e jour

29



Émincé de porc mariné  
au romarin



Oignon



Gousse d'ail



Pâtes Orzo



Poivron rouge



Haricots nains



Pâte de basilic



Basilic



Fromage à pâte dure  
râpé



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi :**  
Huile\*, eau\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes  
en poudre\*

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ce dont vous avez besoin

1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de porc mariné au romarin	1 x 250 g	2 x 250 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Pâtes orzo (15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Haricots verts	1 x 100 g	1 x 200 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Fromage à pâte dure râpé (7 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Eau*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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. 625 g)
Valeur calorique	491 kJ/117 kcal	3.068 kJ/733 kcal
Lipides	4.45 g	27.82 g
- dont acides gras saturés	1.10 g	6.89 g
Glucides	12.42 g	77.57 g
- dont sucre	2.05 g	12.78 g
Protéines	6.62 g	41.32 g
Sel	0.371 g	2.317 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 !)



### Couper les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et couper en dés de 2 cm.

Couper les extrémités des haricots verts et les couper transversalement, en deux.

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en fines tranches.

Peler l'ail.

Arracher les feuilles de basilic et hacher finement la moitié.



### Saisir la viande

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans une grande casserole et y faire revenir l'émincé de porc 3 à 5 min, puis retirer.



### Faire fondre les orzo

Chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la casserole, y mettre les lanières d'oignon et faire dorer 2 à 3 min.

Ajouter les morceaux de poivron et les pâtes Orzo, presser l'ail et faire revenir encore 2 à 3 min.



### Cuire les orzotto

Dégeler les pâtes Orzo avec 360 ml [720 ml] d'eau\*.

Verser 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et la pâte de basilic, couvrir et laisser mijoter 10 à 12 min à feu doux en remuant.

*Astuce : si l'eau\* s'évapore trop vite, ajoutez-en par petites quantités.*



### Terminer les orzotto

Lorsque les pâtes Orzo sont cuites, incorporer à nouveau la viande et chauffer 1 à 2 min.

Ajouter la moitié du fromage à pâte dure et les feuilles de basilic haché, saler\* et poivrer\*.



### Dresser

Dresser les orzotto au poivron dans les assiettes, saupoudrer du reste de fromage à pâte dure et de basilic, déguster.

### Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

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

