

Risoni mit Hokkaido, Buschbohnen und Pilzen getopft mit knusprigem Salbei und Kürbiskernen

Vegetarisch One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien Family 30 – 40 Minuten • 585 kcal • Tag 2 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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grossen Topf und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln 15)	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 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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	361 kJ/ 86 kcal	2449 kJ/ 585 kcal
Fett	2.64 g	17.89 g
– davon ges. Fettsäuren	1.12 g	7.60 g
Kohlenhydrate	11.53 g	78.24 g
– davon Zucker	1.67 g	11.32 g
Eiweiss	3.70 g	25.11 g
Salz	0.050 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

In dem Topf 1 TL [2 TL] **Butter*** bei mittlerer Hitze schmelzen.

Kürbiskerne und **Salbeiblätter** darin 1 – 2 Min. braten, bis die **Kürbiskerne** knusprig sind.

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.

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



Risoni fertigstellen

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

Nach der Garzeit **Zitronenabrieb** und die Hälfte vom gerieb.

Hartkäse unter das **Risoni** rühren.

Mit etwas **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

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

Mit restlichen **Zitronenspalten** 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 Hokkaido pumpkin, French beans and mushrooms topped with crispy sage and pumpkin seeds

Vegetarian One-pot dish Under 650 calories Family 30-40 minutes • 585 kcal • Cook on day 2



Orzo pasta



Hokkaido pumpkin, diced



Brown mushrooms



French beans



Onion



Garlic clove



Pumpkin seeds



Sage



Grated hard cheese



Lemon

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

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

Cooking utensils

1 large pot and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Orzo pasta 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Diced Hokkaido pumpkin	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 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 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	361 kJ/ 86 kcal	2.449 kJ/ 585 kcal
Fat	2.64 g	17.89 g
- incl. saturated fats	1.12 g	7.60 g
Carbohydrate	11.53 g	78.24 g
- incl. sugar	1.67 g	11.32 g
Protein	3.70 g	25.11 g
Salt	0.050 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.



Fry the sage

Melt 1 tsp. [2 tsp.] butter* in the pot over a medium heat.

Fry the pumpkin seeds and sage leaves in it for 1-2 min. until the pumpkin seeds are crispy.

Remove from the pan.



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.



Cook the orzo

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

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.

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



Finish the orzo

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

After cooking, add the lemon zest and half of the grated hard cheese

into the orzo.

Season with a little lemon juice and salt* and pepper*.



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!

Love HelloFresh?

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



Risoni au potimarron, haricots verts et champignons garni de sauge croustillante et de graines de courge

Végétarien Plat One-Pot Moins de 650 calories Famille 30 – 40 minutes • 585 kcal • Cuisiner au 2e jour

27



Pâtes orzo



Potimarron,
coupé en dés



Champignons bruns



Haricots verts



Oignon



Gousse d'ail



Graines de courge



Sauge



Fromage râpé



Citron



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

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

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 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

**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	361 kJ/ 86 kcal	2.449 kJ/ 585 kcal
Lipides	2.64 g	17.89 g
- dont acides gras saturés	1.12 g	7.60 g
Glucides	11.53 g	78.24 g
- dont sucre	1.67 g	11.32 g
Protéines	3.70 g	25.11 g
Sel	0.050 g	0.342 g

Notes 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

Couper les extrémités des haricots 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.

Effeuille la sauge.



Faire revenir la sauge

Faire fondre 1 cc [2 cc] de beurre* à feu moyen dans la casserole.

Y faire cuire les graines de courge et les feuilles de sauge pendant 1 à 2 min jusqu'à ce que les graines de courge soient croustillantes.

Retirer du feu.



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, puis faire revenir le tout pendant 1 à 2 min.



Cuire les pâtes orzo

Dégeler avec 400 ml [800 ml] d'eau*, puis 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.

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



Terminer les pâtes orzo

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

Après la cuisson, ajouter le zeste de citron et la moitié du fromage râpé au risoni.

Assaisonner avec un peu jus de citron, du sel* et du poivre*.



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 !

Vous aimez HelloFresh ?

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

