



Leichter kochen,
besser essen!



KW 24 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#) 2015

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at

Orzo-Nudelpfanne mit dreierlei Käse und Gemüse, verfeinert mit frischer Petersilie

Wir geben es zu: Wir lieben Nudeln! Sogar, wenn sie wie Reis aussehen, Nudeln gehen einfach immer. Und statt der üblichen Tomatensoße mit Parmesan kombinieren wir heute gleich drei verschiedene Käsesorten dazu sowie frisches Gemüse. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 2



Orzo-Nudeln



Paprika, rot



Paprika, gelb



Zucchini



Cheddar, gerieben



Parmesan



Mozzarella



Zwiebel, rot



Petersilie

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Orzo-Nudeln 1)	200 g	400 g
Paprika, rot	1	2
Paprika, gelb	1	2
Zucchini	1	2
Cheddar, gerieben 7)	50 g	100 g
Parmesan 7)	20 g	40 g
Mozzarella 7)	1	2
Zwiebel, rot	1	2
Petersilie	5 g	10 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 649 kcal
Kohlenhydrate: 58 g
Fett: 32 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 9 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

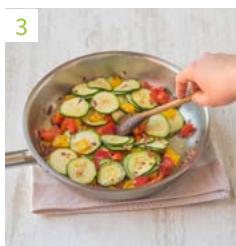
Topf, Gemüse- und Käsereibe, große Pfanne



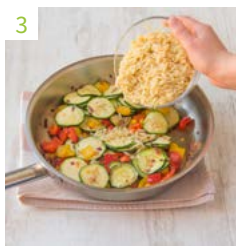
1 Orzo-Nudeln in reichlich Salzwasser für ca. 8 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen.



2 Gelbe und rote Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben hobeln. Parmesan fein reiben. Mozzarella in mundgerechte Stücke zerkleinern. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Stiele und Blätter getrennt voneinander klein schneiden.



3 In einer großen Pfanne ½ EL Butter erhitzen, Zwiebelwürfel kurz darin anbraten, Paprikastücke und Petersilienstiele dazugeben und 5–8 Min. mit anbraten. Dann Zucchini dazugeben und 2–3 Min. mitgaren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Orzo-Nudeln dazugeben und kurz miterhitzen. Dann Cheddar, Mozzarella und Parmesan untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4 Orzo-Nudelpfanne auf Tellern verteilen und mit der restlichen Petersilie bestreut genießen!