



Leichter kochen,
besser essen!



7
KIW06
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Orzo-Nudel-Auflauf mit viel Gemüse und frischen Kräutern

Unsere Gemüsebauern haben derzeit mit Überflutungen und Schnee zu kämpfen. Da auch die Auberginen und Zucchini Opfer dieser extremen Wetterverhältnisse wurden, mussten wir sie durch Porree und Champignons ersetzen.



45 min.



Stufe 1

kalorienarm, veggie, fettarm



Orzo-Nudeln



Champignons



Porree



Hartkäse



gehackte Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Basilikum



Gewürzmischung

Zutaten in Deiner Box

2 Personen 4 Personen

rote Zwiebel (Ursprungsl. DE)	½ 	1
braune Champignons	150 g	300 g
Knoblauchzehe (Ursprungsl. ES)	1	2
Porree (Ursprungsl. DE)	1 Stange	2 Stangen
Hartkäse ital. Art 3) 7)	40 g	80 g
Gewürzmischung „Orzo-Auflauf“ 15)	6 g	12 g
Orzo-Nudeln 1)	150 g	300 g
gehackte Tomaten	1 Dose	2 Dosen
Basilikum/Oregano	10 g	20 g

Nährwerte

pro Portion (ca. 700 g)

pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2057/490	293/70
Fett (g)	12	2
– davon ges. Fettsäuren (g)	4	1
Kohlenhydrate (g)	69	10
– davon Zucker (g)	16	2
Eiweiß (g)	22	3
Ballaststoffe (g)	2	0
Salz (g)	1	0

Allergene: 1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, Backofen, Gemüsereibe, großer Topf, Knoblauchpresse, Auflaufform



Vorbereitung: Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher erhitzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **Rote Zwiebel** abziehen und in feine Ringe schneiden. **Braune Champignons** je nach Größe halbieren oder vierteln. **Knoblauch** abziehen. **Porree** längs halbieren, gründlich ausspülen und anschließend in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. **Hartkäse** reiben.



2 In einem großen Topf 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Gewürzmischung**, **Zwiebelringe** und **Champignonswürfel** hineingeben und **Knoblauch** dazupressen. Alles unter Rühren 2 – 3 Min. anschwitzen, bis die **Champignonswürfel** weich sind.



3 **Orzo-Nudeln** unter das **Gemüse** rühren. **Gehackte Tomaten**, 250 ml [500 ml] heißes **Wasser** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** zufügen, einmal aufkochen und ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. **Porreescheiben** und ½ des **Hartkäses** unterrühren.

4 **Orzo-Gemüse-Mischung** in einer Auflaufform verteilen, mit restlichem **Hartkäse** bestreuen und auf der mittleren Schiene im Backofen 15 – 20 Min. überbacken.



5 Währendessen: Blätter von **Basilikum** und **Oregano** abzupfen und grob hacken.

6 **Orzo-Gemüse-Auflauf** auf Teller verteilen, mit gehacktem **Basilikum** und **Oregano** bestreuen und genießen.