

# Orzo mit selbst gemachtem Calabrese Pesto verstecktem Gemüse und grossem Käsechip

Vegetarisch Family 30 – 40 Minuten • 696 kcal • Tag 3 kochen

12



Orzo-Nudeln



Portobello-Pilze



rote Spitzpeperoni



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Zitrone



Frischecreme



geriebener Hartkäse



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Spitzpeperoni	2 x 100 g	4 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
Frischcreme <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 40 g	2 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 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. 630 g)
Brennwert	461 kJ/ 110 kcal	2912 kJ/ 696 kcal
Fett	4.65 g	29.39 g
- davon ges. Fettsäuren	2.15 g	13.58 g
Kohlenhydrate	12.41 g	78.46 g
- davon Zucker	2.34 g	14.76 g
Eiweiss	4.07 g	25.70 g
Salz	0.215 g	1.360 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!)



## 1 Spitzpeperoni backen

Erhitze 360 ml [720 ml] **Wasser\*** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen.

**Spitzpeperoni** halbieren, entkernen und **Peperonihälften** in je 3 Stücke teilen.

**Spitzpeperoni** in eine Auflaufform geben, **Knoblauch** dazupressen und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

Im Ofen 10 – 12 Min. backen, bis die **Peperonistücke** weich sind.



## 2 Währenddessen

**Zwiebel** halbieren und grob hacken.

**Portobellos** fein hacken.

Aus 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und 360 ml [720 ml] heissem **Wasser\*** eine **Bouillon** vorbereiten.

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel** darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen.



## 3 Orzo garen

**Gemüse** hinzufügen und weitere 3 – 4 Min. anschwitzen.

Bratpfanninhalt mit **Orzo** und vorbereiteter **Gemüsebouillon** ablöschen.

Abgedeckt für 12 – 15 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis die **Orzo-Nudeln** gar sind.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 4 Für die Hartkäsechips

Wenn die **Spitzpeperoni** gar sind, die Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Die Hälfte des **Hartkäses** auf einem mit Backpapier belegten Backblech in 2 [4] flache Häufchen aufteilen und im Ofen ca. 5 – 7 Min. backen, bis die **Chips** goldbraun sind.

Herausnehmen und auf dem Blech abkühlen lassen.

Währenddessen **Basilikumblätter** von Stiel abzupfen.



## 5 Für das Calabrese Pesto

**Peperonistücke**, „**Hello Paprika**“, die Hälfte der **Basilikumblätter**, restlichen **Hartkäse** und **Soft** aus 1 [2] **Zitronenspalte** in ein hohes Rührgefäss geben und mithilfe eine Stabmixers glatt pürieren.

**Calabrese Pesto** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und nach Belieben mit etwas **Zitronensaft** abschmecken.

Sobald die **Orzo-Nudeln** gar sind, das **Calabrese Pesto** und die Hälfte der Frischcreme untermengen.

**Orzo** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

Restliche **Basilikumblätter** in feine Streifen schneiden.

**Orzo-Nudeln** auf Teller verteilen und nach Belieben mit je 1 EL **Frischcreme** und **Basilikum** toppen.

Mit **Käsechips** garnieren und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



# Orzo with home-made calabrese pesto, hidden vegetables and jumbo cheese chip

Vegetarian Family 30–40 minutes • 696 kcal • Cook on day 3

12



Orzo pasta



Portobello mushrooms



Red pointed peppers



Onion



Garlic clove



Basil



Lemon



Vegan cream cheese



Grated hard cheese



“Hello Paprika” spice mix

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

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

## Cooking utensils

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Orzo pasta <b>15</b>	1 x	180 g	1 x	360 g
Portobello mushrooms	1 x	150 g	1 x	300 g
Red pointed peppers	2 x	100 g	4 x	100 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Lemon	1 x	90 g**	1 x	90 g
Vegan cream cheese <b>7</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Grated hard cheese <b>7</b> <b>8</b>	1 x	40 g	2 x	40 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 630 g)
Calories	461 kJ/ 110 kcal	2912 kJ/ 696 kcal
Fat	4.65 g	29.39 g
– of which saturated fats	2.15 g	13.58 g
Carbohydrate	12.41 g	78.46 g
– of which sugar	2.34 g	14.76 g
Protein	4.07 g	25.70 g
Salt	0.215 g	1.360 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!)



## 1 Bake the peppers

Heat 360 ml [720 ml] water\* in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

Peel the garlic.

Halve the pointed peppers, remove the core, and cut the halves into 3 pieces each.

Put the peppers in an oven dish, press in garlic and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake in the oven for 10–12 min. until the peppers are soft.



## 2 Meanwhile

Halve and coarsely chop the onion.

Finely chop the portobello mushrooms.

Prepare a stock from 6 g [12 g] vegetable stock powder\* and 360 ml [720 ml] hot water\*.

Heat 1 tbsp [2 tbsp] oil\* in a large frying pan with a lid.

Gently sauté the onion for about 2 min.



## 3 Cook the orzo

Add the vegetables and sauté for another 3–4 min.

Deglaze the pan with the orzo and prepared vegetable stock.

Cover and simmer on medium heat for 12–15 min. until the orzo is cooked.

Cut the lemon into 6 wedges.



## 4 For the hard cheese chips

When the peppers are cooked, remove the oven dish from the oven.

Divide half of the hard cheese into 2 [4] small mounds on a baking tray lined with baking paper and bake in the oven for 5–7 min. until the chips are golden brown.

Remove and leave to cool on the baking tray.

Meanwhile, pluck the basil leaves from the stems.



## 5 For the calabrese pesto

Put the peppers, “Hello Paprika”, half of the basil leaves, the rest of the hard cheese and the juice of 1 [2] lemon wedges in a tall mixing bowl and mix with a hand blender until smooth.

Season the calabrese pesto with salt\*, pepper\* and a little lemon juice to taste.

When the orzo is cooked, mix in the calabrese pesto and half of the vegan cream cheese.

Season the orzo with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Cut the remaining basil leaves into thin strips.

Apportion the orzo onto plates and top with 1 tbsp. vegan cream cheese and basil to taste.

Garnish with the cheese chips and enjoy.

## 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Orzo au pesto à la calabraise fait maison, légumes cachés et grandes chips de fromage

Végétarien **Famille** 30 – 40 minutes • 696 kcal • Cuisiner au 3e jour

12



Pâtes Orzo



Champignons Portobello



Poivron long rouge



Oignon



Gousse d'ail



Basilic



Citron



Crème fraîche



Fromage à pâte dure râpé



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile d'olive\*, huile\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grande poêle avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes orzo <b>15</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Champignons Portobello	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivron long rouge	2 x 100 g	4 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Crème fraîche <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7</b> ) <b>8</b> )	1 x 40 g	2 x 40 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 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. 630 g)
Valeur calorique	461 kJ/ 110 kcal	2.912 kJ/ 696 kcal
Lipides	4,65 g	29,39 g
- dont acides gras saturés	2,15 g	13,58 g
Glucides	12,41 g	78,46 g
- dont sucre	2,34 g	14,76 g
Protéines	4,07 g	25,70 g
Sel	0,215 g	1,360 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 !)



## 1 Cuire les poivrons longs au four

Faire chauffer 360 ml [720 ml] d'eau\* dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 180 °C).

Peler l'ail.

Couper les poivrons longs en deux, retirer les graines et diviser les moitiés en 3 morceaux.

Mettre les poivrons longs dans un moule à gratin, y presser l'ail et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*.

Enfourner 10 à 12 min jusqu'à ce que les morceaux de poivron soient tendres.



## 4 Pour les chips de fromage

Lorsque le poivron est cuit, retirer le moule du four.

Répartir la moitié du fromage à pâte dure en 2 [4] petits tas plats sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire au four environ 5 à 7 min jusqu'à ce que les chips soient dorées.

Sortir et laisser refroidir sur la plaque de four.

Pendant ce temps, détacher les feuilles de basilic de la tige.



## 2 Pendant ce temps

Peler l'oignon et le hacher grossièrement.

Hacher finement les portobellos.

Préparer un bouillon à partir de 6 g [12 g] de bouillon de légumes en poudre\* et de 360 ml [720 ml] d'eau\* chaude.

Dans une grande poêle, faire chauffer à couvert 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Y faire suer l'oignon pendant env. 2 min jusqu'à ce qu'il soit incolore.



## 5 Pour le pesto à la calabraise

Mettre les morceaux de poivron, le « Hello Paprika », la moitié des feuilles de basilic, le reste du fromage râpé et le jus de 1 [2] quartier(s) de citron dans un bol mélangeur, et réduire en purée avec un mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Assaisonner le pesto à la calabraise avec du sel\*, du poivre\* et, selon les goûts, encore un peu de jus de citron. Dès que les pâtes orzo sont cuites, ajouter le pesto à la calabraise et la moitié du fromage frais.

Assaisonner l'orzo avec du sel\* et du poivre\*.



## 3 Cuire l'orzo

Ajouter les légumes et faire revenir encore 3 à 4 min.

Dégeler le contenu de la poêle avec l'orzo et le bouillon de légumes préparé.

Couvrir et laisser mijoter à feu moyen 12 à 15 min jusqu'à ce que les pâtes orzo soient cuites.

Couper le citron en 6.



## 6 Dresser

Couper le reste des feuilles de basilic en fines bandes.

Répartir les pâtes orzo sur des assiettes et garnir d'une cuillère à soupe de fromage frais et de basilic.

Garnir de chips de fromage et déguster.

## 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

