

One-Pot-Risoni mit Hokkaido, Buschbohnen & Pilzen dazu Hartkäse-Topping und Zitrone

Family One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 534 kcal • Tag 2 kochen

28



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



Champignons



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Thymian



Zitrone, gewachst



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Gemüseraffel und 1 grosser Topf

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
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
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	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. 570 g)
Brennwert	389 kJ/ 93 kcal	2235 kJ/ 534 kcal
Fett	2.6 g	15.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.4 g
Kohlenhydrate	12.8 g	73.2 g
- davon Zucker	1.5 g	8.6 g
Eiweiss	4 g	23.2 g
Salz	0.21 g	1.19 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 Gemüse schneiden

Enden der **Bohnen** entfernen und **Bohnen** quer halbieren.

Champignons je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



2 Gemüse anbraten

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. glasig dünsten.

Orzonudeln, Kürbis, Knoblauch, Champignons, Bohnen und „Hello Paprika“ dazugeben und 1 – 2 Min. mit anschwitzen.



3 Orzo kochen

Topfinhalt mit 450 ml [900 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und gestr. 1 TL [2 TL] **Salz*** einrühren und 12 – 14 Min. kochen lassen, bis der **Kürbis** und der **Orzo** gar sind 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.



4 Währenddessen

Inzwischen **Thymianblätter** fein hacken.

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



5 Risoni fertigstellen

Nach der Garzeit die Hälfte vom gerieb. **Hartkäse**, **Zitronenabrieb**, drei Viertel der gehackten **Kräuter** und 1 TL [2 TL] **Butter*** unter das **Risoni** rühren. Mit etwas **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Risoni auf Teller verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und nach Belieben restlichen **Kräutern** toppen. Mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

