

# Orzo-Nudel-Risotto mit rauchigen Pilzen gebackenen Cherry-Tomaten, Babyspinat und Mozzarella

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.071 kj/734 kcal • Tag 3 kochen

4



braune Champignons



rauchiges Gewürz



Zwiebel



Knoblauchzehe



Cherry-Tomaten



Tomatenpesto



Orzo-Nudeln



geriebener Hartkäse



Basilikum



Mozzarella



geriebelter Thymian



Babyspinat

Gut, im Haus zu haben

Gemüsebouillon\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 400 ml [800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

|                               | 2P             | 4P        |
|-------------------------------|----------------|-----------|
| braune Champignons            | 1 x 200 g      | 1 x 400 g |
| rauchiges Gewürz <b>4</b>     | 1 x 2 g        | 1 x 4 g   |
| Zwiebel                       | 1 x 100 g      | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe                 | 1 x 4 g        | 2 x 4 g   |
| Cherry-Tomaten                | 1 x 150 g      | 1 x 300 g |
| Tomatenpesto <b>11</b>        | 1 x 25 g       | 1 x 50 g  |
| Orzo-Nudeln <b>1</b>          | 1 x 200 g      | 1 x 400 g |
| geriebener Hartkäse <b>5</b>  | 1 x 20 g       | 1 x 40 g  |
| Basilikum                     | 1 x 10 g**     | 1 x 10 g  |
| Mozzarella <b>5</b>           | 1 x 125 g      | 2 x 125 g |
| geriebener Thymian            | 1 x 1 g        | 1 x 1 g   |
| Babyspinat                    | 1 x 50 g       | 1 x 100 g |
| Gemüsebouillon* für Schritt 1 | 400 ml         | 800 ml    |
| Öl* für Schritt 1 und 3       | je. 1 EL       | je. 2 EL  |
| Salz*, Pfeffer*, Zucker*      | nach Geschmack |           |

\*Gut, im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g) |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|
| Brennwert               | 469 kJ/112 kcal | 3.071 kJ/734 kcal     |
| Fett                    | 4.64 g          | 30.39 g               |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.62 g          | 10.61 g               |
| Kohlenhydrate           | 12.23 g         | 80.10 g               |
| - davon Zucker          | 1.57 g          | 10.31 g               |
| Eiweiss                 | 5.07 g          | 33.18 g               |
| Salz                    | 0.45 g          | 2.95 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 :** **1** Glutenhaltiges Getreide **2** Eier **4** Senf **5** Milch **11** Schwefeldioxid oder Sulfite.



## Gemüse vorbereiten

**Champignons** je nach Grösse vierteln oder achteln, in eine grosse Schüssel geben, mit rauchigem **Gewürz** und 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen.

**Zwiebel** in dünne Streifen schneiden.

**Cherry-Tomaten** halbieren.

400 ml [800 ml] **heisses Gemüsebouillon\*** vorbereiten.



## Gemüse backen

**Basilikumblätter** fein hacken (Stiele nicht wegwerfen). Marinierte **Champignons** und **Cherry-Tomatenhälften** nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Cherry-Tomatenhälften** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** würzen und alles ca. 20 Min. backen.



## Orzo braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen und **Zwiebelstreifen** darin 2 – 3 Min. anbraten. **Tomatenpesto**, **Thymian**, **Orzo-Nudeln** und **Basilikumstiele** zugeben, **Knoblauch** hineinpressen und alles weitere 2 – 3 Min. braten.



## Orzo verfeinern

**Orzo-Nudeln** mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon\*** ablöschen und mit Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**Tipp:** Sollte die Flüssigkeit zu schnell verdunsten, gib Schluck für Schluck Wasser dazu.



## Orzo vollenden

**Mozzarella** in ca. 1 cm grosse Stücke reissen. Wenn die **Orzo-Nudeln** gar sind, gehackte **Basilikumblätter**, **Mozzestücke** und die Hälfte des **geriebenen Hartkäses** unterrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Basilikumstiele** entfernen. Zum Schluss portionsweise **Babyspinat** unterheben.



## Anrichten

**Orzo-Nudel-Risotto** auf Teller verteilen, **rauchige Champignons**, **gebackene Cherry-Tomaten** und restlichen **Hartkäse** darauf anrichten.

## En Guete

# Orzo pasta risotto with smoky mushrooms, baked cherry tomatoes, baby spinach and mozzarella

Vegetarian 30 – 40 minutes • 3.071 kj/734 kcal • Cook on days 1 – 3

4



Brown mushrooms



Smoky spice mix



Onion



Garlic cloves



Cherry tomatoes



Tomato pesto



Orzo noodles



Grated hard cheese



Basil



Mozzarella



Dried thyme



Baby spinach

\*Good to have at hand

Vegetable stock\*, oil\*, salt\*, pepper\*, sugar\*

# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

|                              | 2P  |                    | 4P  |              |
|------------------------------|-----|--------------------|-----|--------------|
| Brown mushrooms              | 1 x | 200 g              | 1 x | 400 g        |
| Smoky spices <b>4)</b>       | 1 x | 2 g                | 1 x | 4 g          |
| Onion                        | 1 x | 100 g              | 2 x | 100 g        |
| Garlic cloves                | 1 x | 4 g                | 2 x | 4 g          |
| Cherry tomatoes              | 1 x | 150 g              | 1 x | 300 g        |
| Tomato pesto <b>11)</b>      | 1 x | 25 g               | 1 x | 50 g         |
| Orzo noodles <b>1)</b>       | 1 x | 200 g              | 1 x | 400 g        |
| Grated hard cheese <b>5)</b> | 1 x | 20 g               | 1 x | 40 g         |
| Basil                        | 1 x | 10 g**             | 1 x | 10 g         |
| Mozzarella <b>5)</b>         | 1 x | 125 g              | 2 x | 125 g        |
| Dried thyme                  | 1 x | 1 g                | 1 x | 1 g          |
| Baby spinach                 | 1 x | 50 g               | 1 x | 100 g        |
| Vegetable stock* for step 1  |     | 400 ml             |     | 800 ml       |
| Oil* for steps 1 and 3       | 1   | 1 tbsp. each       | 2   | 2 tbsp. each |
| Salt*, pepper*, sugar*       |     | According to taste |     |              |

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1.000 g) |
|------------------------|-----------------|---------------------------|
| Calories               | 469 kJ/112 kcal | 3.071 kJ/734 kcal         |
| Fat                    | 4.64 g          | 30.39 g                   |
| - incl. saturated fats | 1.62 g          | 10.61 g                   |
| Carbohydrate           | 12.23 g         | 80.10 g                   |
| - incl. sugar          | 1.57 g          | 10.31 g                   |
| Protein                | 5.07 g          | 33.18 g                   |
| Salt                   | 0.45 g          | 2.95 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:** **1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk **11)** Sulphur dioxide and sulphite.



## 1 Prepare vegetables

Chop the **mushrooms** into quarters or eighths depending on their size and put them into a large bowl, then marinate with **smoky spices**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\***, **salt\*** and **pepper\***.

Peel **onion** and **garlic**.

Cut **onion** into thin strips.

Cut **cherry tomatoes** in half.

Prepare 400 ml [800 ml] **hot vegetable stock\***.



## 2 Bake vegetables

Chop basil leaves finely (keep the stalks). Put **marinated mushrooms** and **cherry tomato halves** next to each other on a baking tray lined with baking paper. Season **cherry tomato halves** with **salt\***, **pepper\*** and 1 pinch of **sugar\***, then bake everything for approx. 20 min.



## 3 Fry orzo

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil\*** in a large frying pan on medium heat and sauté strips of **onion** for 2-3 min. Add **tomato pesto**, **thyme**, **orzo noodles** and **basil stalks**, press in **garlic**, and sauté everything for 2-3 min. more.



## 4 Refine orzo

Deglaze orzo noodles with the prepared **vegetable stock\***, cover, and simmer on low heat for 10-12 min., stirring occasionally.

**Tip:** If the liquid evaporates too quickly, keep adding a little water.



## 5 Finish orzo

Tear **mozzarella** into approx. 1 cm pieces. When the **orzo noodles** are cooked, stir in **chopped basil leaves**, **mozzarella** pieces and half of the **grated hard cheese**, and season with **salt\*** and **pepper\***. Remove **basil stalks**. Finally add the **baby spinach** in portions.



## 6 Serve

Apportion **orzo noodle risotto** onto plates and top with **smoky mushrooms**, **baked cherry tomatoes** and the rest of the **hard cheese**.

## Bon appetit

# Risotto de pâtes Orzo aux champignons braisés, tomates cerises au four, pousses d'épinard et mozzarella

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.071 kj/734 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

4



champignons bruns



épices fumées



oignon



gousse d'ail



tomates cerises



pesto de tomates



pâtes orzo



fromage à pâte dure râpé



basilic



mozzarella



thym râpé



pousses d'épinards

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Bouillon de légumes\*, huile\*, sel\*, poivre\*, sucre\*

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 grande poêle avec couvercle, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grand saladier.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

|                                     | 2 portions      | 4 portions   |
|-------------------------------------|-----------------|--------------|
| Champignons bruns                   | 1 x 200 g       | 1 x 400 g    |
| Épices fumées <b>4)</b>             | 1 x 2 g         | 1 x 4 g      |
| Oignon                              | 1 x 100 g       | 2 x 100 g    |
| Gousse d'ail                        | 1 x 4 g         | 2 x 4 g      |
| Tomates cerises                     | 1 x 150 g       | 1 x 300 g    |
| Pesto de tomates <b>11)</b>         | 1 x 25 g        | 1 x 50 g     |
| Pâtes Orzo <b>1)</b>                | 1 x 200 g       | 1 x 400 g    |
| Fromage à pâte dure râpé <b>5)</b>  | 1 x 20 g        | 1 x 40 g     |
| Basilic                             | 1 x 10 g**      | 1 x 10 g     |
| Mozzarella <b>5)</b>                | 1 x 125 g       | 2 x 125 g    |
| Thym moulu                          | 1 x 1 g         | 1 x 1 g      |
| Pousses d'épinards                  | 1 x 50 g        | 1 x 100 g    |
| Bouillon de légumes* pour l'étape 1 | 400 ml          | 800 ml       |
| Huile* pour les étapes 1 et 3       | chacun. 1 cs    | chacun. 2 cs |
| Sel*, poivre*, sucre*               | selon les goûts |              |

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi

\*\*Tenez 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. 1.000 g) |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| Valeur calorique           | 469 kJ/112 kcal | 3.071 kJ/734 kcal      |
| Graisse                    | 4.64 g          | 30.39 g                |
| - dont acides gras saturés | 1.62 g          | 10.61 g                |
| Glucides                   | 12.23 g         | 80.10 g                |
| - dont sucre               | 1.57 g          | 10.31 g                |
| Protéines                  | 5.07 g          | 33.18 g                |
| Sel                        | 0.45 g          | 2.95 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 :** **1)** céréales contenant du gluten **2)** oeufs **4)** moutarde **5)** lait **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.



## 1 Préparer les légumes

Couper les **champignons** en quatre ou en huit en fonction de leur taille, puis verser dans un grand saladier, faire mariner avec les **épices fumées** et 1 cs [2 cs] d'**huile\***, du **sel\*** et du **poivre\***.

Éplucher l'**oignon** et l'**ail**.

Couper l'**oignon** en fines lamelles.

Couper en deux les **tomates cerises**.

Préparer 400 ml [800 ml] de **bouillon de légumes\*** chaud.



## 4 Affiner les pâtes Orzo

Dégeler les **pâtes Orzo** avec le **bouillon de légumes** préparé, couvrir et laisser mijoter 10 à 12 min. à feu moyen en remuant de temps en temps.

*Astuce :* si le liquide s'évapore trop vite, ajouter de l'eau par petites quantités.



## 2 Cuire les légumes

Hacher les feuilles de basilic finement (ne pas jeter les tiges). Répartir les **champignons marinés** et les **tomates cerises** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Assaisonner les **tomates cerises** avec du **sel\***, du **poivre\*** et 1 pincée de sucre, puis enfourner le tout env. 20 min.



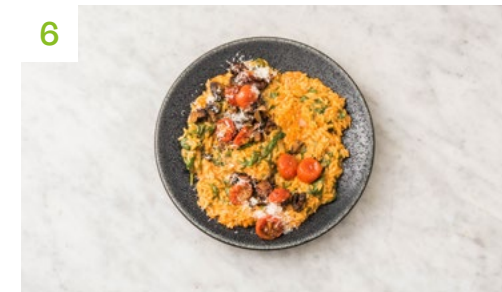
## 5 Finir les pâtes Orzo

Couper la **mozzarella** en morceaux d'env. 1 cm. Quand les **pâtes Orzo** sont cuites, incorporer les **feuilles de basilic** hachées, les morceaux de **mozzarella** et la moitié du **fromage râpé**, **saler\*** et **poivrer\***. Retirer les **tiges de basilic**. Incorporer à la fin par portions les **pousses d'épinard**.



## 3 Faire revenir les pâtes Orzo

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** à feu moyen et y faire fondre les rondelles d'**oignon** 2 à 3 min. Y ajouter le **pesto de tomates**, le thym, les **pâtes Orzo** et les tiges de **basilic**, puis y presser l'**ail** et faire revenir encore 2 à 3 min.



## 6 Dresser

Servir le **risotto** de **pâtes Orzo** dans les assiettes, recouvrir avec les **champignons braisés**, les **tomates cerises cuites au four** et le reste de **fromage râpé**.

Bon appétit