



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**

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

 Verwende die restliche Menge anderweitig.

Öl, Salz, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Wasserkocher, Backofen, Gemüseribe, 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** Währenddessen: Blätter von Basilikum und Oregano abzupfen und grob hacken.



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