

Mini-Pasta mit verstecktem Gemüse und Tomatensoße

Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 536 kcal • Tag 5 kochen

701



Orzo-Nudeln



Tomatensugo



Karotte



Hartkäse ital. Art, gerieben



Frischecreme



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 Gemüeschäler und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 Personen

	2P
Orzo-Nudeln 15)	180 g
Tomatensugo	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g
Frischecreme 7)	100 g
Hühnerbrühe	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. 560 g)
Brennwert	403 kJ/96 kcal	2241 kJ/536 kcal
Fett	2,9 g	15,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	7,8 g
Kohlenhydrate	14,1 g	78,3 g
– davon Zucker	2,3 g	13 g
Eiweiß	3,4 g	18,9 g
Salz	0,47 g	2,63 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!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien

1



2



3



Orzo kochen

Erhitze 500 ml **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 350 ml heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Orzo-Nudeln hineingeben und 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze und unter häufigem Rühren köcheln, bis das **Wasser** aufgesogen ist und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.

Für die Soße

Karotte schälen und grob raspeln.

In einem großen Topf 1 EL **Olivenöl*** erhitzen. **Karotten** hineingeben und 1 Min. dünsten. Mit 150 ml heißem **Wasser*** ablöschen.

Tomatensugo und **Brühepulver** dazugeben und 10 Min. köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Anrichten

Orzo, **Frischecreme** und die Hälfte vom **Hartkäse** in die **Tomatensoße** rühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Orzo auf Teller verteilen und mit restlichem **Hartkäse** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

