



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

Family One-Pot-Gericht unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 572 kcal • Tag 2 kochen

28



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



Champignons



Buschbohnen



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie glatt



Thymian



Zitrone, gewachst



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver

**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\*

## Kochutensilien

1 Gemüseribe und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	200 g	300 g	400 g
Champignons	150 g	200 g	300 g
Buschbohnen	100 g	150 g	200 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	1
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	8 g	12 g	16 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. 680 g)
Brennwert	354 kJ/85 kcal	2393 kJ/572 kcal
Fett	2,3 g	15,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6,5 g
Kohlenhydrate	12 g	81 g
– davon Zucker	1,9 g	12,9 g
Eiweiß	3,7 g	24,9 g
Salz	0,49 g	3,32 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 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** fein hacken.



## 4 Währenddessen

Inzwischen **Petersilien** und **Thymianblätter** zusammen fein hacken.

**Zitrone** heiß abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

## gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



## 2 Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL [1,5 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.



## 5 Risoni fertigstellen

Nach der Garzeit die Hälfte vom gerieb. **Hartkäse**, **Zitronenabrieb**, drei Viertel der gehackten **Kräuter** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\*** unter das **Risoni** rühren. Mit etwas **Zitronensaft, Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Orzo kochen

**Topfinhalt** mit 450 ml [650 ml | 900 ml] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und 1 gestr. TL [1,5 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.



## 6 Anrichten

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

**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>

