

Cremige Orzo Pfanne



Zutaten

250 g Orzo Nudeln (gKH 74/100)

20 g Schalotte (gKH 4,5/100)

1 Knoblauchzehe

550 ml Wasser

4 g Gemüsebrühe (gKH 1,1/100)

70 g Schmand (gKH 3,2/100)

50 g Parmesan

Etwas Öl zum Anbraten

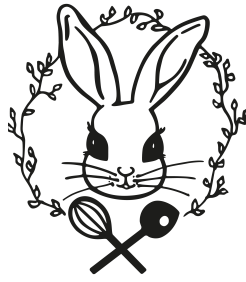
ggf. Pfeffer und Petersilie

Das gesamte Gericht hat 18,82 KE*

100 g / 24,0 Kohlenhydrate*

100 g / 2,40 KE*

*Alle Angaben ohne Gewähr



Zubereitung

Schalotte fein würfeln und den Knoblauch pressen.

In einer großen Pfanne die Schalotte und den Knoblauch mit etwas Öl anbraten.

Orzo Nudeln in die Pfanne geben und Wasser und Gemüse ebenfalls hineingeben.

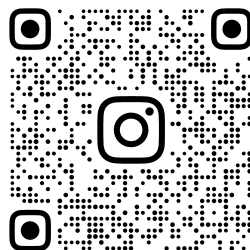
Aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt für 15-20 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren.

Sobald die Orzo Nudeln gar sind Schmand und Parmesan unterheben. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Tipp:

Streue etwas Petersilie darüber

FOLLOW ME ON INSTAGRAM



KOCHEN_BACKEN_DIAKIDS