



Leichters kochen,
besser essen!



KW 12
2016

hellofresh.de - kundenservice@hellofresh.de

Griechische Lasagne: Zucchini-Orzo-Moussaka mit Tomaten-Grapefruit-Salat

Orzo-Nudeln oder auch Kritharaki sind eine echt nationale Spezialität und werden in Griechenland vielfältig genutzt. Heute zieren sie Dein mediterranes Moussaka mit Zucchini und spritzig-herbem Tomaten-Grapefruit-Salat. Lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2



Orzo-Nudeln



Zwiebel



Knoblauch



Zucchini



Rosmarin



Bio-Zitrone



stückige Tomaten



Joghurt



Gratinkäse



Tomaten



Grapefruit



Schnittlauch

| Zutaten in Deiner Box | 2 Personen | 4 Personen |
|-----------------------------|------------------|------------------|
| Orzo-Nudeln 1) | 100 g | 200 g |
| Zwiebel, Rosmarinzweig | 1 | 2 |
| Knoblauch | 1/8 ⊕ | 1/4 ⊕ |
| Zucchini | 2 | 4 |
| Bio-Zitrone | 1/2 ⊕ | 1 |
| stückige Tomaten | 1 Dose | 2 Dosen |
| Joghurt 7) | 200 g | 400 g |
| Gratinkäse 7) | 100 g | 200 g |
| Tomaten | 2 | 4 |
| Grapefruit | 1 | 1 |
| Schnittlauch | 10 g | 20 g |

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 577 kcal
Kohlenhydrate: 70 g
Fett: 22 g, Eiweiß: 31 g
Ballaststoffe: 8 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

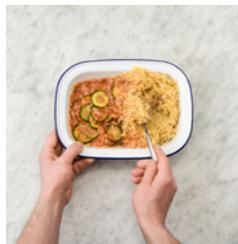
Salz, (Oliven-)Öl, Pfeffer, Zucker, Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleiner Topf, Sieb, Zitronenreibe und -presse, große Pfanne,
Auflaufform



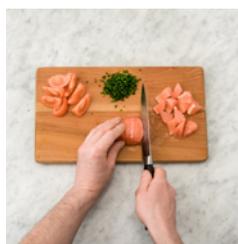
1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem kleinen Topf reichlich **Salzwasser** zum Kochen bringen. **Orzo-Nudeln** darin 10 – 12 Min. bissfest garen. Nach der Garzeit in einem Sieb abtropfen lassen.



2 **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Zucchini** waschen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. **Zitrone** heiß abwaschen, **Schale** fein abreiben und **Saft** in eine kleine Schüssel pressen.



3 In einer großen Pfanne einen Schuss **Öl** stark erhitzen, **Zucchini** darin 3 – 4 Min. anbraten, gelegentlich wenden. **Zwiebel** und **Knoblauch** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit den **stückigen Tomaten** ablöschen, **Rosmarin** und **Zitronenabrieb** zugeben und 3 – 4 Min. einkochen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 TL **Zucker** abschmecken, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.



4 Eine ofenfeste Auflaufform mit **Olivenöl** einfetten. In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Gratinkäse**, je 1/2 TL **Salz** und **Pfeffer** vermischen. **Zucchini-Soße** in die Form geben, **Orzo** darauf verteilen. Die **Joghurt-Käse-Mischung** darauf geben und im Backofen auf der mittleren Schiene 10 – 15 Min. fertigbacken.

5 **Tomaten** waschen und vierteln. **Grapefruit** schälen, **Fruchtfleisch** in kleine Stücke schneiden. **Schnittlauch** waschen, trocken schütteln und in dünne Röllchen schneiden. In einer Schüssel 1 EL **Olivenöl**, 1 EL Wasser, 1 TL **Zitronensaft**, 1 TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem Dressing verrühren. **Tomatenviertel** und **Grapefruitfruchtfleisch** darin marinieren und bis zum Anrichten ziehen lassen.

6 **Moussaka** auf Tellern verteilen und mit **Schnittlauch** bestreuen, **Tomaten-Grapefruit-Salat** dazu anrichten und genießen!