

# Warmer Orzo-Salat mit Kürbis-Zwiebel-Gemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 819 kcal • Tag 2 kochen



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühpulver



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hirtenkäse



Cranberries, getrocknet



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



rote Chilischote



Mandeln, gehobelt



Balsamicoreme



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Gemüseribe und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15</b>	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühpulver <b>10</b>	4 g	6 g	8 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Cranberries, getrocknet	40 g	60 g	80 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Mandeln, gehobelt <b>22</b>	20 g	30 g	40 g
Balsamicoreme <b>14   15</b>	12 g	18 g**	24 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. 720 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3428 kJ/819 kcal
Fett	4,3 g	30,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,7 g
Kohlenhydrate	13,9 g	99,4 g
– davon Zucker	4,2 g	30,1 g
Eiweiß	4,5 g	32,6 g
Salz	0,49 g	3,52 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) **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite **15** Weizen **22** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Kürbis backen

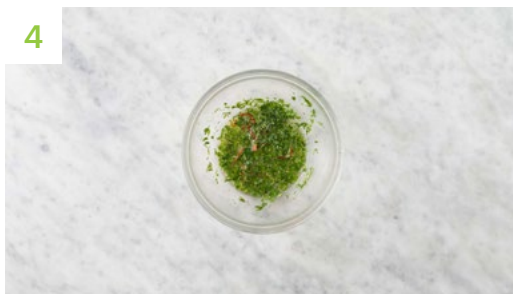
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Kürbiswürfel** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.

**Mandelblättchen** die letzten 2 Min. auf das Backblech geben und mitbacken.



## Für das Dressing

**Cranberries** grob hacken.

In einer großen Schüssel **Cranberries**, **Zitronenabrieb**, gehackte **Kräuter**, Hälfte der **Chilistreifen**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## Orzo kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Orzo-Nudeln** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

**Gemüsebrühpulver** und 400 ml [550 ml | 800 ml] **Wasser\*** dazugeben, **salzen\*** und 12 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis das gesamte **Wasser** verkocht ist. Dabei gelegentlich umrühren. Wenn am Ende noch **Wasser** im Topf ist, einige Minuten offen köcheln lassen.



## Salat mischen

**Kürbisgemüse** und **Orzo** nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Hälfte vom **Hirtenkäse** hineinkrümeln und untermischen. **Salat** nochmals mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft\*** abschmecken.



## Währenddessen

**Minze-** und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.

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

**Chili (Achtung: scharf!)** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln.

**Salat** mit **Mandeln**, restlichem **Chili** und **Balsamicoreme** toppen und 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>

