

Dinkel-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Zeit Sparen | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 606 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Dinkel, vorgekocht



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Gewürzmischung
„Hello Soufaki“



Buttermilch-Zitronen-
Dressing



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|--------|---------|--------|
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Dinkel, vorgekocht 19) | 450 g | 675 g | 900 g |
| kleine Salatgurke | 1 | 2 | 2 |
| Tomate NL ES MA BE | 1 | 2 | 2 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 1 | 2 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| gerebelter Oregano | 1 g** | 1,5 g** | 2 g |
| Gewürzmischung „Hello Souflaki“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9) | 100 ml | 150 ml | 200 ml |

**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. 500 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 502 kJ/120 kcal | 2535 kJ/606 kcal |
| Fett | 5,7 g | 28,5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,3 g | 6,3 g |
| Kohlenhydrate | 12,4 g | 62,4 g |
| – davon Zucker | 1,9 g | 9,4 g |
| Eiweiß | 4,3 g | 21,6 g |
| Salz | 0,41 g | 2,09 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.

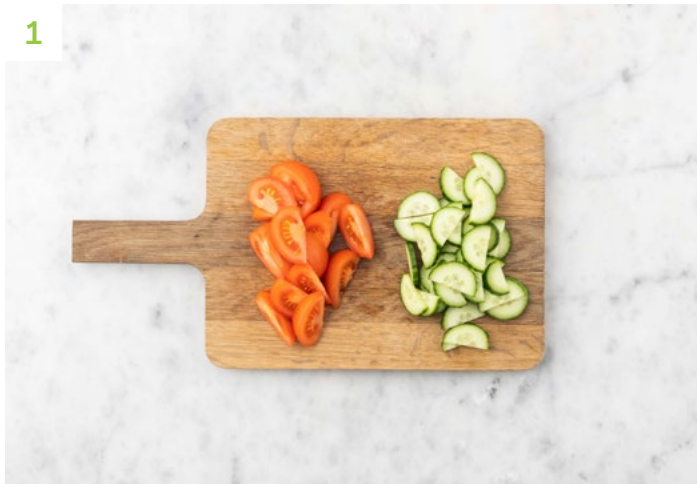
Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Dinkel

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten

1



2



3



Gemüse schneiden

Gurke nach Belieben schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 8 Spalten schneiden.

Gurke und **Tomate** in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Hirtenkäse marinieren

Hirtenkäse in ca. 2 cm Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit ca. einem Drittel „**Hello Souflaki**“ verrühren.

Hirtenkäsewürfel hinzufügen und mit dem **Öl*** marinieren.

Dinkel anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Oregano** hinzufügen. **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.

Restliches „**Hello Souflaki**“ und **Dinkel** hinzufügen und 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dinkel und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu dem **Salat** geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dinkel-Salat auf Teller verteilen, mit mariniertem **Hirtenkäse** 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>

