



Griechischer Orzo-Salat mit Oliven

dazu Hirtenkäse und frische Kräuter

Viel Gemüse Kalorien im Blick Vegetarisch 25 - 35 Min • 601 kcal



Orzo-Nudeln



Hirtenkäse leicht



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Tomate



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Gurke



Gemüsebrühpulver



Petersilie, glatt



Tomatenmark



schwarze Oliven ohne Stein



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Balsamicoessig*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 13 15)	180 g	240 g	360 g
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Tomate ES MA NL	3	4	6
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g**	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gurke NL ES MA DE	1	1,5 **	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie, glatt IL DE	10 g	10 g	20 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,3 g**	35 g
schwarze Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 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. 710 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	2,7 g	19 g
- davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,9 g
Kohlenhydrate	11,3 g	79,6 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	3,9 g	27,8 g
Salz	0,45 g	3,18 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 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien MA: Marokko NL: Niederlande DE: Deutschland IL: Israel



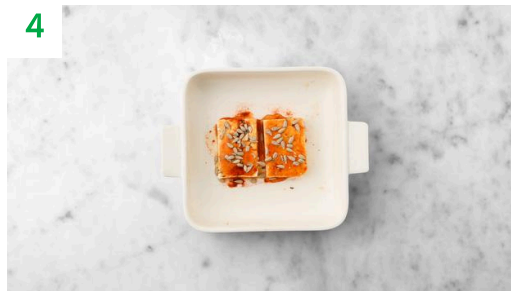
Orzo kochen

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

400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser* in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln, Hälfte [drei Viertel | gesamtes] Tomatenmark, Brühepulver und „Hello Souflaki“ hineingeben und 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und die Orzo-Nudeln gar sind.

Knoblauchzehe abziehen und 10 Min. im Ofen backen.

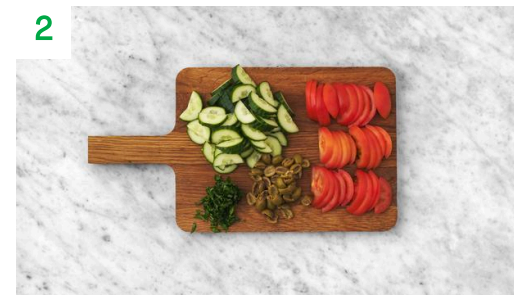


Hirtenkäse gratinieren

Hirtenkäse vorsichtig trocken tupfen, in 2 [3 | 4] Stücke teilen und in eine Auflaufform legen.

Sonnenblumenkerne und Honig* nach Belieben über dem Käse verteilen.

Grillstufe anstellen und den Käse im Ofen ca. 5 – 8 Min. backen, bis die Kerne etwas Farbe annehmen.



Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren und quer in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Petersilienblätter fein hacken.

Oliven halbieren.



Salat fertigstellen

Orzo-Nudeln in die Schüssel mit dem Knoblauch-Dressing geben und vermengen.

Gurken, Tomaten, Oliven und drei Viertel der gehackten Petersilie untermischen und mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauchzehe in eine große Schüssel pressen und mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Balsamicoessig*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser*, etwas Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* verrühren.



Anrichten

Orzo-Salat auf tiefe Teller verteilen und mit restlichen Kräutern toppen. Gebackenen Käse darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

