

Dinkel-Bowl Griechischer Art

mit Souflaki-Hirtenkäse, Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien • Vegetarisch • 2434 kJ/582 kcal • Tag 5 kochen



Dinkel, vorgekocht



Hirtenkäse



Gurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dinkel, vorgekocht 19)	450 g	675 g	900 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gurke NL ES	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Öl*, Olivenöl*	Angaben im Text		

*Gut, im Haus zu haben

**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. g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2434 kJ/582 kcal
Fett	4,33 g	25,29 g
- davon ges. Fettsäuren	0,68 g	3,97 g
Kohlenhydrate	10,49 g	61,24 g
- davon Zucker	2,03 g	11,86 g
Eiweiß	3,99 g	23,31 g
Salz	0,314 g	1,835 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)** Senf **19)** Dinkel

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

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



Gemüse schneiden

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

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.

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



kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

Blätter der **Kräuter** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.



Hirtenkäse marinieren

Hirtenkäse in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit ca. einem Drittel der **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** vermengen.

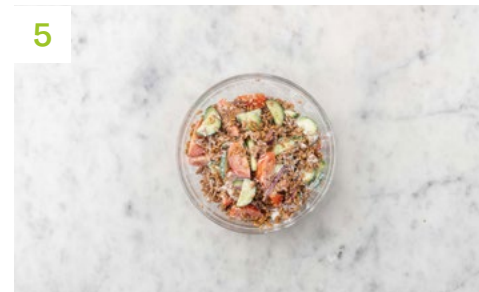
Hirtenkäsewürfel hinzufügen und mit dem **Öl*** marinieren.



Zwiebel anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Zwiebelstreifen und gehackten **Oregano** hinzufügen, den **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.



Dinkel anbraten

Restliche **Gewürzmischung** und vorgekochten **Dinkel** hinzufügen und ca. 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

Dinkel mit Salz* und **Pfeffer*** abschmecken und zu dem **Salat** in die große Schüssel geben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing hinzufügen, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Dinkel-Salat auf Teller verteilen, mit mariniertem **Hirtenkäse** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

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>

