GEFÜLLTE PAPRIKA NACH GRIECHISCHER ART

mit Orzonudeln, Minzjoghurt und griechischem Salat

ORZO

Die kleinen Nudeln kennt man in ihrem Herkunftsland Griechenland eher unter dem Namen Kritharáki.

- Oliven (ohne Stein)
- Hirtenkäse
- Tomate
- Orzonudeln
- Gurke
- rote Paprika
- Pinienkerne
- Knoblauchzehe
- Zitrone
- Petersilie
- rote Zwiebel
- Naturjoghurt 3,5%
- Minze

35 Minuten

Stufe 1

Veggie

Denk nicht an den Winter – hol Dir stattdessen den Sommer auf den Tisch! Damit das garantiert gelingt, haben wir uns von der griechischen Küche inspirieren lassen. Heute gibt es mit Orzonudeln gefüllte Paprikahälften, in denen auch Oliven und Feta stecken. Was könnte besser dazu passen als der original griechische Salat mit Tomate, Gurke und Zwiebel? Ein frischer Minzjoghurt und Zitronenspalten bilden das i-Tüpfelchen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Gemüsereibe**.

1 PAPRIKA ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Paprika längs halbieren und Kerngehäuse entfernen (Stiel als Dekoration behalten). **Paprikahälften** mit der Öffnung nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit **Öl*** betröpfen.

Anschließend auf der mittleren Schiene im Backofen 25 Min. backen, bis sie weich und an den Rändern leicht gebräunt sind.

2 ORZONUDELN KOCHEN

In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salz**en* und einmal aufkochen lassen.

Orzonudeln darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb gießen und ein wenig mit kaltem Wasser abschrecken.

Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und **Zitrone** in Spalten schneiden.

3 SALAT ZUBEREITEN

Gurke längs halbieren, das Innere mit einem Löffeln herausschaben und in Halbmondscheiben schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenkerne** vorsichtig herauslöffeln und das **Fruchtfleisch** in feine Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Gurkenscheiben**, **Tomaten** und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben und mit **Olivenöl*** und **Saft** einer **Zitronenspalte** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4 DIP ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Oliven** in Ringe schneiden. **Hirtenkäse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Petersilie** und **Minze** getrennt fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackter **Minze** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5 ORZOFÜLLUNG ZUBEREITEN

In dem großen Topf **Olivenöl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. glasig andünsten. **Knoblauchstreifen** zufügen und 1 – 2 Min. mitbraten.

Gekochte **Orzonudeln**, gehackte **Oliven**, geriebene **Zitronenschale**, gehackte **Petersilie** und **Fetawürzel** hinzugeben.

Alles verrühren und mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

In den letzten 3 Min. der Paprikabackzeit **Pinienkerne** auf das Backblech legen und bis zum Ende mitbacken. **Paprikahälften** auf Teller verteilen. **Paprikabratsaft** unter **Orzofüllung** verrühren und **Paprikahälfte** mit **Orzo** füllen. Restliche **Füllung** drum herum verteilen. Zum Schluss mit **Pinienkernen** toppen. **Gefüllte Paprika** mit **griechischem Salat**, **Minzdip** und **Zitronenspalten** genießen.

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika ES | NL	1	2	2
Orzonudeln 1)	200 g	300 g	400g
Zitrone ES	1	1	2
Gurke DE	1	1	1
Tomate ES | MA	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
schwarze Oliven (ohne Stein)	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Naturjoghurt, 3,5 % 5)	75 g	100 g	150 g
Pinienkerne	10 g	10 g	20 g
Öl*	2 EL	3 EL	4 EL
Olivenöl*	je 1 EL	je1 ½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* 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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	2929 kJ/700 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	17 g	89 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	3 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, NL: Niederlande, ES: Spanien, MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH