



# GRIECHISCHE ORZO-NUDEL-PFANNE MIT KALAMATA-OLIVEN, Ofengemüse und Hirtenkäse



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W22](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W22)

Vielen Dank für Dein Verständnis!



## HELLO ORZO-NUDELN

Sorgen kräftig für Verwirrung! Denn die häufig als „Reisnudeln“ bezeichneten Nudeln werden gar nicht aus Reis, sondern aus Hartweizengrieß hergestellt.



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Tomatenpesto



Orzo-Nudeln



Kichererbsen



Joghurt



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Kalamata-Oliven



Hirtenkäse

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie



# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

**Oreganoblätter** abziehen und fein hacken.

**Zwiebeln** abziehen und in dicke Streifen schneiden.

**Spitzpaprika** quer in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden.

**Kichererbsen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

**Knoblauch** andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



## 2 GEMÜSE BACKEN

**Zwiebel**, **Paprika** und **Kichererbsen** in eine große Schüssel geben, mit **Oregano** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und alles ca. 15 – 17 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist. **Knoblauch** samt Schale auf das Backblech legen und ca. 10 Min. mitbacken.



## 4 TOPPING VORBEREITEN

**Kalamata-Oliven** entsteinen und halbieren. **★ TIPP:** Am besten entsteinst Du die Oliven, indem Du mit der Unterseite einer Tasse auf die Oliven drückst.

**Hälfte** der **Oliven** zu den **Orzo-Nudeln** geben.

**Petersilie** fein hacken.

**Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln.

**Hirtenkäse** und **Petersilie** mit den restlichen **Oliven** vermengen, mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 DIP VERRÜHREN

**Knoblauch** aus dem Ofen entfernen, kurz abkühlen lassen, abziehen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Hälfte** des **Knoblauchs**, **Joghurt** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Nach Ende der Backzeit restlichen **Knoblauch** zum **Ofengemüse** geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 ORZO-NUDELN KOCHEN

Mit 450 ml [700 ml | 900 ml] **Wasser\*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

In einem großen Topf **Orzo-Nudeln** mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** und **Tomatenpesto** vermengen und mit Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. **★ TIPP:** Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, gib Schluck für Schluck Wasser dazu.



## 6 ANRICHTEN

**Orzo-Nudeln** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Teller verteilen.

**Ofengemüse** darauf anrichten und mit **Hirtenkäsebröseln** toppen. Mit **Joghurt Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	2	3	3
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto 11)	50 g	75 g	100 g
Orzo-Nudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Kichererbsen	1	1	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel NL	2	3	4
rote Spitzpaprika ES	2	3	4
Kalamata-Oliven	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	450 ml	700 ml	900 ml
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	4.090 kJ/978 kcal
Fett	3,39 g	28,90 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	6,75 g
Kohlenhydrate	13,16 g	112,23 g
– davon Zucker	2,26 g	19,24 g
Eiweiß	4,76 g	40,57 g
Salz	0,679 g	5,792 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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

2020 | KW 22 | 7 HelloFRESH