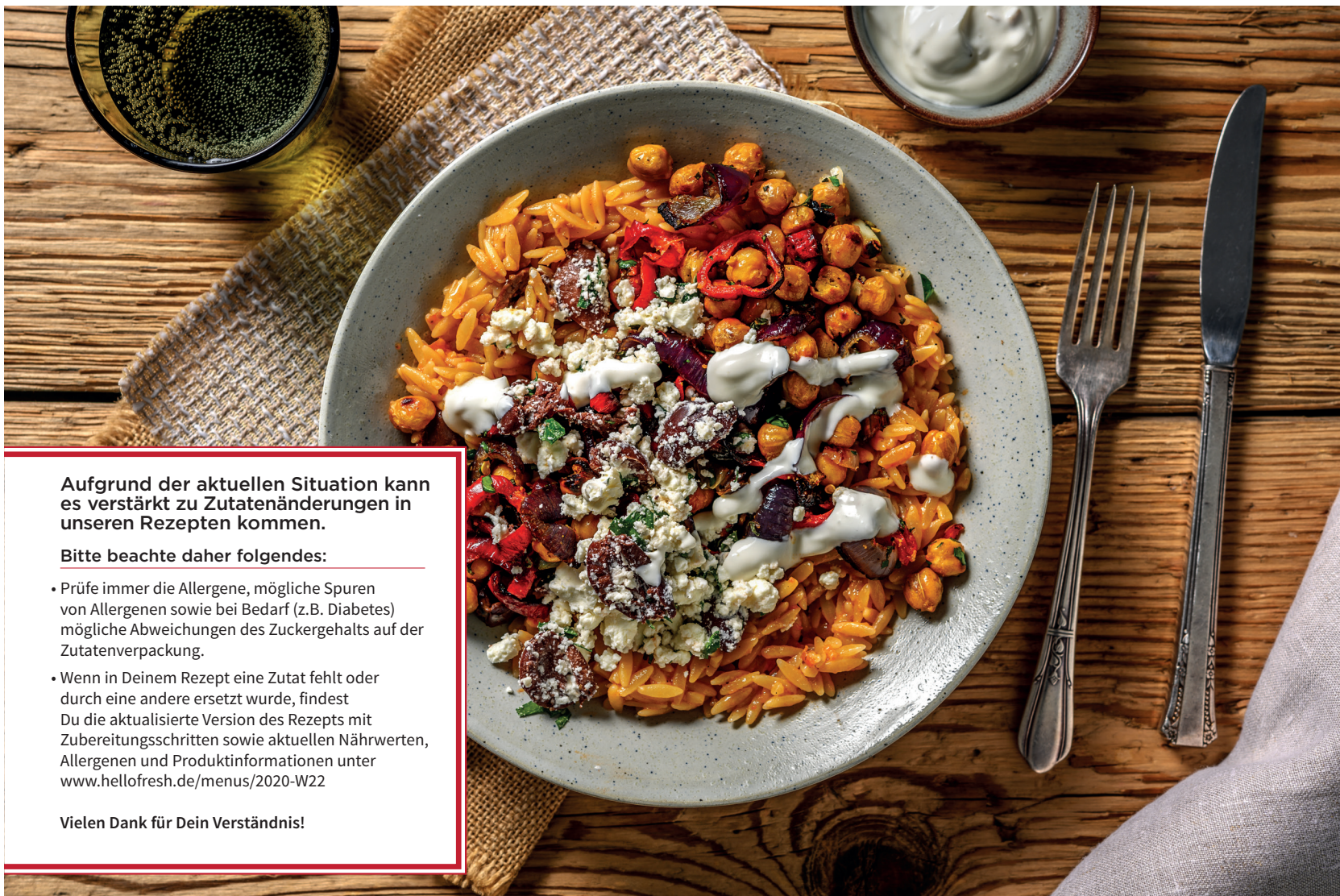




## GRIECHISCHE ORZONUDELN MIT KALAMATA-OLIVEN, Ofengemüse und Hirtenkäse



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

20 [20 | 25] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Veggie

7

thermomix



# LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unte hitze (**200 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel**, **Wasserkocher** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 GEMÜSE VORBEREITEN

**Oreganoblätter** abziehen und je nach Größe hacken.

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

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

**Kichererbsen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen.



## 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** mit Schale ca. 10 Min. mit auf das Backblech legen und mit der Zubereitung fortfahren.



## 3 DÜNSTEN

**Petersilie** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

15 g [20 g | 25 g] **Öl\*** und **Orzo-Nudeln** in den Mixtopf geben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen 400 g [575 g | 750 g] **Wasser\*** im **Wasserkocher** erhitzen.



## 4 ORZONUDERN KOCHEN

400 g [575 g | 750 g] heißes **Wasser\***, **Gemüsebrühe**, **Tomatenpesto**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben. Mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um die **Orzo-Nudeln** zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **8 Min./98 °C/☞/Stufe 1** kochen. Anschließend ca. 5 Min. im Mixtopf quellen lassen.



## 5 WÄHRENDDESSEN

**Oliven** entsteinen und halbieren. Gareinsatz abnehmen (**Achtung: heiß!**), **Hälfte** der **Oliven** in den Mixtopf zugeben und Gareinsatz wieder aufsetzen.

**Hirtenkäse** mit den Händen zerbröseln und mit den restlichen **Oliven** zur **Petersilie** geben, vermengen und mit **Pfeffer\*** abschmecken.

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, abziehen und zerdrücken. **Joghurt** mit der **Hälfte** des **Knoblauchs**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Ofengemüse** in eine große Schüssel umfüllen und mit restlichem **Knoblauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Orzo-Nudeln** ebenfalls mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf Tellern verteilen. **Ofengemüse** darauf anrichten, mit **Hirtenkäsebröseln** toppen und mit **Joghurt** 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
Öl* für Schritt 3	15 g	20 g	25 g
heißes Wasser* für Schritt 4	400 g	575 g	750 g
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!)

### URSPRUNGLÄNDER

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