

# Griechischer Orzo-Salat mit grünen Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 629 kcal • Tag 5 kochen



Orzo-Nudeln



grüne Oliven



Hirtenkäse



Ajvar



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gurke



Tomate



Oregano



Petersilie



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Tomatenmark



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, Honig\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Ajvar <b>14)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1,5**	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g**	40 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 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. 640 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fett	3,33 g	21,10 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	5,62 g
Kohlenhydrate	12,61 g	79,99 g
– davon Zucker	2,46 g	15,62 g
Eiweiß	4,15 g	26,36 g
Salz	0,689 g	4,370 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 **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Orzo garen

**Orzo-Nudeln** in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.100 g **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL **Salz\*** und 10 g **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **20 Min./Varoma/Stufe 3** garen.

**Tipp:** Sollte das Wasser in den Mixtopfdeckel hochkochen, gib noch ein Schluck Öl\* dazu.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 4 Käse gratinieren

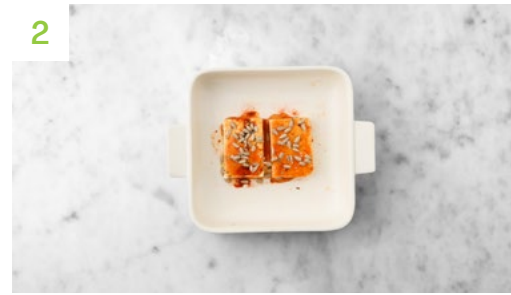
Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Orzo-Nudeln** mit kaltem **Wasser** abspülen.

Dann in die Schüssel zum **Gemüse-Mix** zugeben.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

Nun die Grillstufe anstellen, die Auflaufform in den Ofen schieben und den **Käse** ca. 5 – 8 Min. backen, bis die Kerne etwas Farbe nehmen.

Währenddessen das **Dressing** zubereiten.



## 2 Hirtenkäse vorbereiten

**Hirtenkäse** vorsichtig abwaschen, trocken tupfen und in 2 [3 | 4] Stücke teilen.

Mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom „**Hello Souflaki**“ einreiben und in eine Auflaufform legen.

**Sonnenblumenkerne** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** über den **Käse** verteilen und kurz beiseitestellen.

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



## 5 Dressing zubereiten

**Petersilie** und **Oregano** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

**Knoblauch** in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Ajvar**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark**, **Gurkenkerne**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\*** zugeben und **6 Sek./Stufe 7** pürieren.



## 3 Gemüse vorbereiten

Enden der **Gurke** entfernen.

**Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und beiseitestellen, da sie später noch gebraucht werden.

**Gurkenhälften** quer in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Tomate** halbieren, den Strunk entfernen und **Tomate** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

**Oliven** halbieren.

**Gurken**, **Tomaten** und **Oliven** in eine große Schüssel geben.

**Knoblauch** abziehen.

Blätter vom **Oregano** abzupfen. **Petersilie** in grobe Stücke schneiden.



## 6 Fertigstellen

**Dressing** in die große Schüssel zugeben, alles gut vermischen und **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Orzo-Salat** auf einem Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen.

**Honig-Sonnenblumen-Käse** darauf anrichten und genießen.

**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>

