GRIECHISCHER SALAT

mit Hirtenkäse und Kalamata-Oliven

903

25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Egal, ob zum sommerlichen Picknick im Park, als frische Beilage oder leichte Mahlzeit, unser griechischer Salat mit Hirtenkäse und Kalamata-Oliven sorgt für gesunde Glücksmomente.

ADD-ON

Zwiebel

Oregano

Knoblauchzehe

Tomate

Gurke

Minze

Petersilie

Zitrone

Joghurt (3,5 % Fett)

Kalamata-Oliven (mit Stein)

Salatherz (Romana)

Weißweinessig

Hirtenkäse

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.

1 ZWIEBEL MARINIEREN

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Oregano**, **Weißweinessig** und 2 EL **Olivenöl*** vermischen und mindestens 10 Min. ziehen lassen.

2 WÄHRENDDESSEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und mithilfe eines Löffels die **Kerne** herauskratzen. **Kerne** in einem hohen Rührgefäß beiseitestellen. Entkernte **Gurke** in ca. 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und klein schneiden.

Saft von einer **halben Zitrone** zu den **Gurkenkernen** pressen.

Salat halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in Streifen schneiden.

4 FÜR DAS DRESSING

Knoblauchzehe abziehen und je nach Geschmack die ganze oder halbe **Knoblauchzehe** zu den **Gurkenkernen** in das hohe Rührgefäß geben. **Joghurt** hinzufügen und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

5 OLIVEN ENTKERNEN

Um die **Oliven** zu entkernen, mit der flachen Seite einer Tasse oder eines Glases auf die **Oliven** drücken, bis der Kern leicht zu entfernen ist.

6 ANRICHTEN

Gurkenhalbmonde, **Tomatenviertel**, **Salatstreifen**, **Oliven**, zerkleinerte **Kräuter** und **Dressing** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. **Hirtenkäse** grob mit den Händen zerkleinern und unterheben. **Griechischen Salat** auf Teller verteilen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Zwiebel EG	1
gerebelter Oregano	1 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml
Tomate BE | NL	2
Gurke BE | NL	1
Minze/Petersilie	10 g
Zitrone AR | SA	½ ◐
Salatherz (Romana) DE	1
Knoblauchzehe ES	½ ◐
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	75 g
Kalamata-Oliven (mit Stein)	50 g
Hirtenkäse 5)	100 g
Olivenöl* für Schritt 1	2 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	1.841 kJ/440 kcal
Fett	8 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	4 g	17 g
– davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	3 g	14 g
Salz	1 g	3 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

EG: Ägypten BE: Belgien NL: Niederlande AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien DE: Deutschland ES: Spanien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH