



# GRIECHISCHER SALAT

mit Hirtenkäse und Kalamata-Oliven

## ADD-ON



rote Zwiebel



Oregano



Knoblauchzehe



Tomate



Gurke



Hirtenkäse



Petersilie



Zitrone



Joghurt



Kalamata-Oliven  
(mit Stein)



Salatherz (Romana)



Weißweinessig

🕒 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.

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



## 1 ZWIEBEL MARINIEREN

**Rote 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 WÄHRENDEDESSEN

**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 KRÄUTER UND SALAT SCHNEIDEN

Blätter der **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 **Petersilie** 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.

# 2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
rote Zwiebel DE	1
gerebelter Oregano	2 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml
Tomate PL   NL	2
Gurke BE   NL	1
Petersilie	10 g
Zitrone AR   SA	½ ☞
Salatherz (Romana) DE	1
Knoblauchzehe ES	½ ☞
Joghurt 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. 500 g)
Brennwert	319 kJ/76 kcal	1.515 kJ/362 kcal
Fett	5 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	4 g	17 g
- davon Zucker	3 g	12 g
Eiweiß	4 g	18 g
Salz	1 g	4 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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #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

## GUTEN APPETIT!