

# Kritharaki! Orzo mit gerösteter Spitzpaprika

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegan 35 – 45 Minuten • 2828 kJ/676 kcal • Tag 5 kochen

33



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



rote Spitzpaprika



Kirschtomaten



Zucchini



Knoblauchzehe



Kalamata-Oliven ohne Stein



Gurke



Dill



Petersilie



veganes cremiges Sojaprodukt



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

**Gut im Haus zu haben**

Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel, 1 große Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

|  | 2P                             | 3P    | 4P    |
|--|--------------------------------|-------|-------|
| Orzo-Nudeln <b>15)</b>                                   | 180 g                          | 240 g | 360 g |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                                   | 4 g                            | 6 g   | 8 g   |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“                           | 2 g                            | 4 g   | 6 g   |
| rote Spitzpaprika <b>NL   ES</b>                         | 2                              | 3     | 4     |
| Kirschtomaten  | 125 g                          | 250 g | 250 g |
| Zucchini <b>DE</b>                                       | 1                              | 1     | 2     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                                  | 2                              | 3     | 4     |
| Kalamata-Oliven ohne Stein                               | 70 g                           | 140 g | 140 g |
| Gurke <b>NL   ES</b>                                     | 0,5                            | 0,75  | 1     |
| Dill/Petersilie  | 10 g                           | 10 g  | 10 g  |
| veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>                  | 200 g                          | 300 g | 400 g |
| Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Weißweinessig*, Salz*, Pfeffer* | Angaben im Text 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. 800 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 353 kJ/84 kcal | 2828 kJ/676 kcal    |
| Fett                    | 3,54 g         | 28,40 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,49 g         | 3,91 g              |
| Kohlenhydrate           | 10,10 g        | 80,99 g             |
| – davon Zucker          | 1,97 g         | 15,82 g             |
| Eiweiß                  | 2,58 g         | 20,73 g             |
| Salz                    | 0,360 g        | 2,891 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:** 10) Sellerie 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien



### 1 Gurke reiben

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

Die halbe [drei Viertel | ganze] **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen.

**Gurke** grob in eine große Schüssel raspeln, **salzen\*** und mind. 15 Min. beiseitestellen. Die restliche **Gurke** brauchst Du nicht mehr.



### 4 Zaziki fertigstellen

**Dillfähnchen** von den Stielen zupfen und fein hacken.

**Gurkenraspel** in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Dann auf Küchenpapier geben und nochmals gut ausdrücken. **Gurkenraspel** zurück in die Schüssel geben, mit **Dill**, dem **veganen cremigen Sojaprodukt** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** verrühren.

**Knoblauch** hineinpresse und mit etwas **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### 2 Gemüse backen

**Spitzpaprika** längs halbieren, das Kerngehäuse entfernen.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Spitzpaprika** mit der Öffnung nach unten, **Zucchini** und **Kirschtomaten** nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und etwas gebräunt ist.

**Knoblauch** abziehen und 10 Min. mit in den Ofen geben.



### 5 Kritharaki fertigstellen

**Petersilienblätter** fein hacken.

**Oliven** halbieren.

**Petersilie**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** und die **Oliven** unter die fertigen **Orzo** mischen, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Zucchini** aus dem Ofen unter die **Orzo** mischen.



### 3 Orzo kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Orzo-Nudeln** hineingeben und 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 400 ml [550 ml | 750 ml] **Wasser\*** ablöschen, **Gemüsebrühpulver** und „**Hello Paprika**“ einrühren, **salzen\***, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Alles 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Danach weitere 10 Min. zugedeckt stehen und quellen lassen.



### 6 Anrichten

**Kritharaki** auf Teller verteilen,

**Spitzpaprika** und **Kirschtomaten** darauf legen und mit **Zaziki** 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>

