

Kritharaki! Orzo mit gerösteter Spitzpaprika

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegan Thermomix kocht • 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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Sieb, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 g
rote Spitzpaprika NL ES	2	3	4
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zucchini DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	140 g	140 g
Gurke NL ES	0,5	0,75	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11	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



Für das Zaziki

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

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch abziehen und Fähnchen vom **Dill** abzupfen. Beides in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Veganes cremiges **Sojaprodukt** und 0,5 EL **[0,75 EL | 1 EL] Olivenöl*** zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen und die **Soße** für das **Zaziki** in eine kleine Schüssel umfüllen.



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, mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis alles **Gemüse** weich und etwas gebräunt ist.

Währenddessen fortfahren.



Zerkleinern

Die halbe **[dreiviertel | ganze] Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben.

Gurke in grobe Stücke schneiden, mit etwas **Salz*** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Zerkleinerte **Gurke** in ein Sieb geben und zum Abtropfen beiseitestellen.



Zaziki & Kritharaki fertigstellen

Oliven halbieren.

Zerkleinerte **Gurke** gut ausdrücken, in die kleine Schüssel zur **Dillsoße** geben, vermischen und **Zaziki** mit etwas **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach der **Thermomix®**-Garzeit, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Orzonudeln** in eine große Schüssel umfüllen und abgedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

Zucchini aus dem Ofen, **Petersilie**, 0,5 EL **[0,75 EL | 1 EL] Olivenöl*** und die **Oliven** unter den fertigen Orzo mischen und mit „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Orzo garen

Orzonudeln in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.200 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, 1TL **Salz*** und 5 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 2** garen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



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>

