

# Kritharaki! Orzonudeln mit gerösteter Spitzpaprika Zucchini und Oliven, dazu veganes Zaziki

Vegan 35 – 45 Minuten • 2828 kJ/676 kcal • Tag 5 kochen

32



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.

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>1)</b>	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühe <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	6 g
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	2	3	4
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zucchini <b>ES   NL</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	140 g	140 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	0,5	0,75	1
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Veganes cremiges Sojaprodukt <b>10)</b>	200 g	300 g	400 g
Öl*, Olivenöl*, Wasser*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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	2,01 g	16,11 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:** **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **3)** Sellerie oder Sellerieerzeugnisse **10)** Soja oder Sojaerzeugnisse

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

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



## Gurke reiben

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

Grob in eine große Schüssel raspeln, **salzen\*** und mind. 15 Min. beiseitestellen.

Die restliche Gurke brauchst Du nicht mehr.



## 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**, **veganen cremigen Sojaprodukt** und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** verrühren.

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



## 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.



## 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.



## 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.



## 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>

