



Leichter kochen,  
besser essen!



>HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

6  
KW04  
2017

## Lauwarmer Orzo-Salat mit Pflaumen, Feta und Gurke

Sie erinnern vom Aussehen her an Reis, schmecken aber nach Sommerurlaub in Griechenland. Orzo-Nudeln, oder im Griechischen auch Kritharaki genannt, sind für uns ein echter optischer Hingucker und sorgen obendrein für ein einzigartiges Geschmackserlebnis!



30 min.



Stufe 1

vegie, schnell, kalorienarm



Orzo-Nudeln



Pflaume



Feta



Gurke



Orange



Mandeln



Limette



Honig



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Basilikum

## Zutaten in Deiner Box

## 2 Personen 4 Personen

Orzo-Nudeln <b>1)</b>	150 g	300 g
Basilikum/Minze	10 g	20 g
Gurke [Ursprungs. ES]	1 (klein)	1
Orange [Ursprungs. ES]	1	2
Knoblauchzehe [Ursprungs. ES]	½ ⊕	1
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	½ ⊕	1
Limette [Ursprungs. BR]	½ ⊕	1
Pflaumen [Ursprungs. ZA]	3	6
Honig	8 g	16 g
Feta <b>7)</b>	125 g	250 g
Mandeln <b>8) 15)</b>	20 g	40 g

## Nährwerte

## pro Portion (ca. 450 g)

## pro 100 g

Brennwert (kJ/kcal)	2728/650	603/144
Fett (g)	24	5
- davon ges. Fettsäuren (g)	11	2
Kohlenhydrate (g)	75	17
- davon Zucker (g)	12	3
Eiweiß (g)	24	5
Ballaststoffe (g)	0	0
Salz (g)	2	0

**Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten**

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

**Gut im Haus zu haben** [bei 4 Personen Mengen in Klammern]

Salz, Öl, Pfeffer, Olivenöl

**Was zum Kochen gebraucht wird**

Wasserkocher, kleiner Topf, Sieb, große Pfanne



**Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.**

**1** In einen kleinen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Orzo-Nudeln** darin 8 – 9 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

**2** **Basilikum-** und **Minzblätter** abzupfen und grob hacken. **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren, dann die Kerne mit einem Löffeln herauschaben und die **Gurkenhälften** in ½ cm dicke Halbmonde schneiden.

**3** **Orange** schälen und in Segmente teilen. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen, beides in feine Streifen schneiden. **Limette** halbieren.

**TIPP:** Wenn Du mit der Spitze eines Buttermessers am Äquator der Orange entlang schneidest, kannst Du die Orangenschale einfacher abziehen.

**4** **Pflaumen** halbieren, entkernen und in ca. 1½ cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Pflaumenwürfel** mit **Honig** 2 – 3 Min. anbraten. Dann **Zwiebel-** und **Knoblauchstreifen** dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** Pfanne vom Herd nehmen, **Orzo-Nudeln**, **Gurkenscheiben**, 1 EL [2 EL] **Limettensaft** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** hineingeben und gut vermischen. **Feta** zerkleinern, über dem **Orzo-Salat** verteilen und vorsichtig unterheben.

**6** **Orzo-Salat** auf tiefe Teller verteilen, **Mandeln**, **Orangensegmente**, **Basilikum** und **Minze** darüber streuen und genießen.