



Sommerlicher Orzo-Salat

mit Nektarinen, Feta und Gurke



HELLO ORZO

Die kleinen reisförmigen Nudeln sind auch unter den Namen Kritharaki bekannt. Obwohl sie deutliche optische Ähnlichkeit mit Reis haben, handelt es sich hierbei um Nudeln aus Hartweizengrieß.



Feta



Nektarine



Pfirsich



Zitrone



Gurke



rote Zwiebel



Basilikum



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln

20 [35] min.

25 [35] min.

Stufe 1

Thermomix übernimmt alles

Veggie

Neuentdeckung

Dieser Orzosalat eignet sich perfekt zum Grillen – wenn Du die Nektarinen für ein paar Minuten unter dem Grill legst, können sie so noch mehr Süße entwickeln. Aber auch ohne Grill schmeckt dieser Salat phänomenal. Denn erfrischende Gurke, Basilikum und Zitrone geben dem Salat einen Frischekick, Feta sorgt für milde Würze und die Vollkorn-Orzo-Nudeln bilden eine herzhafte Basis. Guten Appetit bei diesem **kalorienarmen** Gericht.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel, Backpapier** und eine **Saftpresse**.



1 DÜNSTEN
Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Öl** zugeben und **3 Min. [4 Min.]/120 °C/Stufe 1** dünsten. **Mischung** in eine große Schüssel umfüllen.



2 WASSER KOCHEN
 1200 g **Wasser**, 10 g **Öl** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.



3 WÄHRENDESSEN
 Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Pfirsich** und **Nektarine** halbieren und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden, beides auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschließen.



4 GAREN
Orzo-Nudeln in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen.



5 WÄHRENDESSEN
 Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Saft** der **Zitrone** auspressen. Enden der **Gurke** abschneiden, dann längs halbieren, Kerne entfernen und **Gurkenhälften** in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. **Gurkenhalbmonde, Zitronensaft, Salz, Pfeffer** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** zur **Zwiebelmischung** geben und verrühren. **Feta** mit den Händen zerkrümeln.



6 FERTIGSTELLEN
 Varoma abnehmen. **Orzo-Nudeln** durch den Gareinsatz abgießen und in die große Schüssel geben. **Pfirsich-** und **Nektarinenwürfel** ebenfalls zugeben und vermengen. **Nektarinen-Orzo-Salat** auf Teller verteilen, mit zerkleinertem **Feta** und gehacktem **Basilikum** genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Nektarine IT	1	2
Pfirsich IT	1	2
Zitrone ES	½ ☉	1
Gurke DE	1	2
rote Zwiebel EG	1	2
Basilikum	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	½ ☉	1
Orzo-Nudeln 1)	150 g	300 g
Feta 7)	125 g	250 g

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	534 kJ/127 kcal	2670 kJ/635 kcal
Fett	6 g	27 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	15 g	73 g
- davon Zucker	5 g	21 g
Eiweiß	5 g	23 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, EG: Ägypten, ES: Deutschland, IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!