



ORZO-SALAT MIT EXTRA LACHSFILET, Nektarine, Hirtenkäse, Zitrone und Gurke

EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



Nektarinen



Zitrone



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



Basilikumpaste



Hirtenkäse



Lachsfilet



35-45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1-2** kochen

Ein Hoch auf den Extra Leckerbissen: Denn mit diesem zart-saftigen Lachsfilet auf Deinem sommerlichen Orzo-Salat mit Nektarine machst Du trister Stimmung ganz schnell den Garaus! Denn erfrischende Gurke, geschmacksintensive Basilikumpaste und Zitrone sorgen für Frische, Hirtenkäse für mild-salzige Würze und die Orzo-Nudeln bilden eine sättigende Basis. Die bunten Farben tun ihr Übriges. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe den Fisch mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
 Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, **1 Sieb**, **1 Gemüsereibe**, **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **2 große Pfannen**



1 ORZO-NUDELN GAREN

In einen kleinen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Orzo-Nudeln** hineingeben und für ca. 8 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren und **1 Hälfte** auspressen.
Gurke längs halbieren, Kerne herauslöfen und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.
Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und beides in feine Streifen schneiden.
Nektarine halbieren, entsteinen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



3 OBST BACKEN

Nektarinenwürfel auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und für 4 – 6 Min. im Backofen garen. **Lachs** in einer großen Schüssel mit 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl***, **Salz*** und **Zitronenschale** marinieren.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. glasig dünsten. Anschließend **Knoblauchstreifen** zugeben und alles für 1 – 2 Min. weiterbraten lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Lachsfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 4 Min. braten.



5 SALAT VOLLENDEN

Pfanne vom Herd nehmen und **Orzo-Nudeln**, **Nektarinenwürfel**, **Gurkenhalbmonde**, 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Zitronensaft** und 1 EL [**1½ EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** hineingeben und miteinander vermengen.
Hirtenkäse mit den Händen zerkrümeln, über den **Salat** geben und vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Orzo-Salat auf tiefe Teller verteilen, **Basilikumpaste** darübergeben, mit **Lachsfilet** toppen und genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Nektarinen ES CL	2	3	4
Zitrone AR SA	½ ☞	¾ ☞	1
Gurke NL BE	1	2	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Orzo-Nudeln 1)	150 g	200 g	300 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Hirtenkäse 5)	200 g	300 g	400 g
Lachsfilet 6)	250 g	375 g	500 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 3, 4 und 5:	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 600 g)
Brennwert	735 kJ/176 kcal	4.278 kJ/1.023 kcal
Fett	10 g	56 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	19 g
Kohlenhydrate	12 g	73 g
– davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	9 g	52 g
Salz	1 g	1 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 5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien ES: Spanien
 NL: Niederlande BE: Belgien CL: Chile

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at