



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

EXTRA LECKERBISSEN

LACHSFILET



Nektarine



Zitrone



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



Basilikumpaste



Hirtenkäse



Lachsfilet



20 [25 | 25] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Obst** ab und tupfe den **Fisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 Gemüsereibe**, **Backpapier** und **1 große Pfanne**.



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 [15 g | 20 g] Öl*** zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Mischung** danach in eine große Schüssel umfüllen.



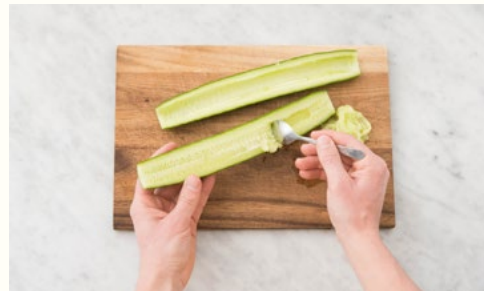
2 WASSER KOCHEN
1.200 g Wasser*, **5 g Öl*** und **1 ½ TL Salz*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen. **Lachs** in einer großen Schüssel mit **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Öl***, **Salz*** und **Zitronenschale** marinieren und mit dem Rezept fortfahren.



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



4 GAREN
Orzo-Nudeln in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/Reverse/Stufe 1** garen. Währenddessen den **Lachs** braten und die **Gurke** schneiden. In einer großen Pfanne **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Lachsfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. **4 Min.** braten.



5 WÄHRENDEDESSEN
Enden der **Gurke** abschneiden, dann längs halbieren, Kerne herauskratzen und **Gurkenhälften** in dünne Halbmonde schneiden. **Gurkenhalbmonde**, **Zitronensaft** nach Geschmack, **Salz***, **Pfeffer*** und **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Olivenöl*** zur **Zwiebelmischung** geben und alles mischen. **Hirtenkäse** mit den Händen zerkrümeln.



6 FERTIGSTELLEN
Varoma abnehmen. **Orzo-Nudeln** durch den Gareinsatz abgießen, kurz mit kaltem Wasser spülen und in die große Schüssel zugeben. **Nektarinenwürfel** und die **Halfte** des **Hirtenkäses** ebenfalls zugeben und vermengen. **Nektarinen-Orzo-Salat** auf Teller verteilen, mit restlichem **Hirtenkäse** bestreuen und mit **Basilikumpaste** beträufeln. **Lachsfilet** dazu anrichten und genießen.

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
Öl* für Schritt 1, 2, 4 und 5	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für den Reis in Schritt 2		5 g	
Salz* für Schritt 2		1 ½ TL	
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5	je 1 EL	je 1 ½ 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!)

URSPRUNGLÄNDER
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