



# 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.

DURCHSCHNITTLLICHE 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