

Orzo-Salat mit mediterran gewürzten Garnelen

frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 639 kcal • Tag 2 kochen

23



Garnelen



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



kleine Salatgurke



Tomate



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühe



Tomatenpesto



Sahnejoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Öl*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Pürierstab und 1 großen Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen 5 14)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	2 g**	3 g**	4 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
gerebelter Oregano	2 g	2 g	4 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Sahnejoghurt 7)	75 g	100 g	150 g

**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	445 kJ/106 kcal	2675 kJ/639 kcal
Fett	2,66 g	16,00 g
- davon ges. Fettsäuren	0,80 g	4,82 g
Kohlenhydrate	12,36 g	74,36 g
- davon Zucker	1,46 g	8,78 g
Eiweiß	4,27 g	25,70 g
Salz	0,632 g	3,803 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: **5**) Krebstiere **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie **14**) Schwefeldioxid und Sulfite **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



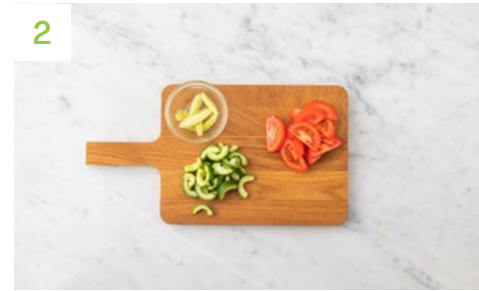
Orzo kochen

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser*** in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln und **Gemüsebrühpulver** hineingeben und ca. 15 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesogen und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Währenddessen fortfahren.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und in einen Messbecher geben.

Gurkenhälften quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

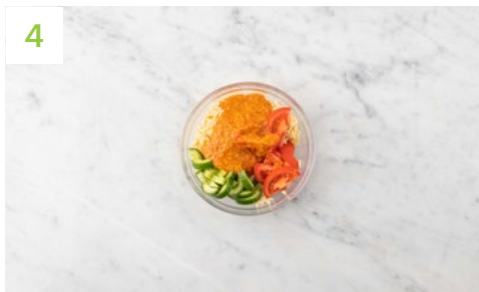
Tomate halbieren, den Strunk entfernen und **Tomate** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



Dressing zubereiten

Tomatenpesto, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** zu den **Gurkenkernen** in den Messbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren.

Joghurt in einer kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Orzo vollenden

Orzo-Nudeln nach der Garzeit in eine große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Gurken, **Tomaten** und **Oregano** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

Tipp: *Oregano ist sehr intensiv. Dosiere ihn vorsichtig.*



Garnelen braten

Knoblauchzehe abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***

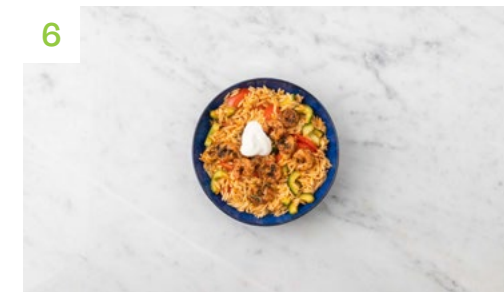
erhitzen. **Garnelen**, **Gewürzmischung**

„Hello Souflaki“ hineingeben, **Knoblauch**

dazupressen und alles unter Rühren 2 – 3 Min

anbraten, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind.

Garnelen mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Orzo-Salat vor dem Anrichten mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefen Tellern verteilen. **Garnelen** darauf anrichten, **Joghurdip**

dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

