

Shepherd's Bowl! Gebackener Hirtenkäse auf Tomaten-Wildreis, dazu Walnüsse und Zitronendressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 647 kcal • Tag 5 kochen

22



Hirtenkäse



Tomatenpesto



Basmati-Wildreis-
Mischung



Zwiebel



rote Paprika



Gemüsebrühe



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Walnüsse



Tomate



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



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

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 kleine Pfanne und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Walnüsse 24)	10 g**	15 g**	20 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 620 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2706 kJ/647 kcal
Fett	4,12 g	25,65 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	7,55 g
Kohlenhydrate	12,19 g	75,94 g
– davon Zucker	2,43 g	15,16 g
Eiweiß	4,26 g	26,57 g
Salz	0,485 g	3,021 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko



Für das Dressing

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Blätter der **Petersilie** und **Dill** getrennt voneinander abzupfen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Dill in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dressing in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Hirtenkäse backen

Hirtenkäse mit der Hälfte des **Tomatenpestos** bestreichen und diagonal halbieren, sodass 2 gleichmäßige Dreiecke entstehen.

Käse zusammen mit den **Tomaten** in eine Auflaufform geben und für 15 – 20 Min. im Ofen backen.

Nach der **Thermomix®**-Garzeit Varoma abnehmen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Reis** in eine große Schüssel umfüllen und abgedeckt ziehen lassen.

Mixtopf leeren, dabei 50 ml **Garflüssigkeit** auffangen. Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Dampfgaren

Mixtopf spülen.

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in feine Streifen schneiden.

Paprikastreifen in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschließen.

Reis in den Gareinsatz geben und mit kaltem **Wasser** spülen. Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1,5 TL **Salz***, 5 g **Öl*** und 1.200 g **Wasser*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Im Mixtopf

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl***, vorgegarte **Paprikastreifen** aus dem Varoma und **Gewürzmischung** „Hello Souflaki“ (**Achtung: scharf!**) zugeben und **4 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Restliches **Tomatenpesto** und 50 g **Garflüssigkeit*** zugeben und **2 Min./100 °C/☞/Stufe 1** erwärmen.



Kleinigkeiten

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Tomate vierteln, dabei den Strunk entfernen.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen zu duften. **Walnüsse** aus der Pfanne nehmen und grob hacken.



Anrichten

Paprikagemüse zum **Reis** in die große Schüssel geben, gut vermischen und **Wildreis** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Wildreis auf Teller verteilen.

Hirtenkäse, geschmolzene **Tomaten** und das **Dressing** darüber verteilen. Mit zerkleinerter **Petersilie** und **Walnüssen** garnieren.

Guten Appetit!

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

