

# Warmer Orzo-Salad mit Kürbis-Zwiebel-Gemüse getoppt mit Hirtenkäse, Granatapfel und Mandelblättchen

Vegetarisch Thermomix kocht • 797 kcal • Tag 5 kochen

17



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



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühe



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hirtenkäse



Granatapfel



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



rote Chilischote



Mandelblättchen



Balsamicoreme

**thermomix**

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                       | 2P              | 3P     | 4P    |
|---------------------------------------|-----------------|--------|-------|
| Orzo-Nudeln <b>15)</b>                | 180 g           | 240 g  | 360 g |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>                | 4 g             | 6 g    | 8 g   |
| Kürbis (Hokkaido) <b>DE   NL   EG</b> | 400 g           | 400 g  | 400 g |
| rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>      | 1               | 2      | 2     |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“        | 4 g             | 6 g    | 8 g   |
| Hirtenkäse <b>7)</b>                  | 100 g           | 150 g  | 200 g |
| Granatapfel <b>ES   TR   IT</b>       | 1               | 1      | 2     |
| Minze/Petersilie                      | 10 g            | 10 g   | 10 g  |
| Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b> | 1               | 1      | 1     |
| rote Chilischote <b>MA   ES</b>       | 1               | 1      | 1     |
| Mandelblättchen <b>22)</b>            | 10 g            | 20 g   | 20 g  |
| Balsamicoreme <b>14)</b>              | 12 g            | 18 g** | 24 g  |
| Wasser*, Öl*, Olivenöl*               | 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. 770 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 431 kJ/103 kcal | 3333 kJ/797 kcal    |
| Fett                    | 3,97 g          | 30,63 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,93 g          | 7,17 g              |
| Kohlenhydrate           | 12,91 g         | 99,76 g             |
| – davon Zucker          | 4,16 g          | 32,12 g             |
| Eiweiß                  | 3,48 g          | 26,90 g             |
| Salz                    | 0,375 g         | 2,897 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) 10) Sellerie 14) Schwefeldioxid und Sulfite 15) Weizen 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande EG: Ägypten ES: Spanien TR: Türkei IT: Italien ZA: Südafrika AR: Argentinien MA: Marokko



## Zu Beginn

**Zitrone** abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Kürbis** vierteln und mit einem Löffel entkernen. **Kürbisviertel** in 2 cm Würfel schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen, eine **Chilihälfte** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen.



## Für das Dressing

**Kräuter** und die 2 cm **Chilistücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Varoma vorbereiten

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Kürbiswürfel** und **Zwiebelstreifen** in den Varoma-Behälter geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „Hello Paprika“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz freibleiben. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Orzonudeln** in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL **Salz\*** und 10 g **Öl\*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen restliche **Chili (Achtung: scharf!)** in feine Streifen schneiden.

**Granatapfel** vierteln und die Kerne über der großen Schüssel mit dem **Dressing** herauslösen.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe **Mandelblättchen** 2 – 3 Min. goldbraun rösten und beiseitestellen.

## Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Salat fertigstellen

Nach der Garzeit, Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Orzonudeln** abgedeckt warmhalten. Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Varoma abnehmen. **Kürbisgemüse** und **Orzo** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und untermischen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und **Hirtenkäse** darüber bröseln.

**Salat** mit **Mandelblättchen**, restlichem **Chili** und **Balsamicoreme** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

## 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>

