

# Dinkel-Bowl Griechischer Art mit Souflaki-Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien **Zeit Sparen** Vegetarisch 20 – 30 Minuten • 603 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Dinkel, vorgekocht



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Dinkel, vorgekocht <b>19)</b>	450 g	675 g	900 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
gerebelter Oregano	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	100 ml	150 ml	200 ml

\*\*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. 500 g)
Brennwert	500 kJ/119 kcal	2523 kJ/603 kcal
Fett	5,6 g	28,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,1 g
Kohlenhydrate	12,4 g	62,5 g
– davon Zucker	1,9 g	9,4 g
Eiweiß	4,2 g	21,1 g
Salz	0,41 g	2,09 g

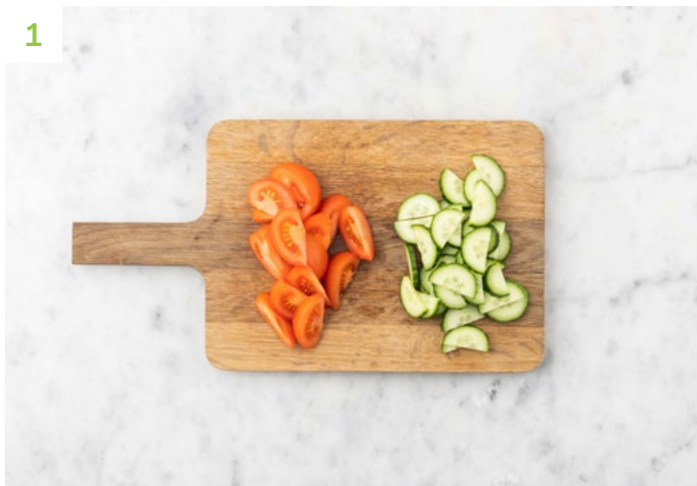
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Dinkel

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

1



## Gemüse schneiden

**Gurke** nach Belieben schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 8 Spalten schneiden.

**Gurke** und **Tomate** in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

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

**Knoblauch** abziehen.

2



## Hirtenkäse marinieren

**Hirtenkäse** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mit ca. einem Drittel „**Hello Souflaki**“ vermengen.

**Hirtenkäsewürfel** hinzufügen und mit dem **Öl** marinieren.

3



## Dinkel anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Oregano** hinzufügen, den **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.

Restliches „**Hello Souflaki**“ und vorgekochten **Dinkel** hinzufügen und ca. 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

**Dinkel** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und zu dem **Salat** in die große Schüssel geben.

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** hinzufügen, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Dinkel-Salat** auf Teller verteilen, mit mariniertem **Hirtenkäse** toppen.

**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>

