

Garnelen in mediterraner Marinade auf Orzo mit frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | schnell | Thermomix übernimmt alles • 645 kcal • Tag 2 kochen

22



Garnelen ohne Schale



Orzo-Nudeln



Tomate (Roma)



kleine Salatgurke



Knoblauchzehe



geriebter Oregano



Tomatenpesto



Naturjoghurt



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Weißweinessig*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*, Öl*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen ohne Schale 5)	150 g	200 g	300 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauchzehe ES	2	3	4
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt 7)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	2 g**	3 g**	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 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. 580 g)
Brennwert	469 kJ/112 kcal	2700 kJ/645 kcal
Fett	2,7 g	15,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,5 g
Kohlenhydrate	13,1 g	75,5 g
– davon Zucker	1,8 g	10,6 g
Eiweiß	4,8 g	27,8 g
Salz	0,56 g	3,21 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)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

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



Orzo garen

Orzonudeln in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.100 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, 1,5 TL **Salz*** und 10 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **20 Min./Varoma/Stufe 3** garen.

Tipp: Sollte das Wasser in den Mixtopfdeckel hochkochen, gib noch ein Schluck **Öl*** dazu.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Salat vollenden

Tomatenpesto, beiseitegestellte **Gurkenkerne**, etwas **Oregano**, 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren.

Dressing in die große Schüssel zu den **Orzo-Nudeln** geben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Oregano ist sehr intensiv. Dosiere ihn vorsichtig.

Mixtopf spülen und trocknen.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren und die **Kerne** mit einem Löffel herauschaben.

Gurkenkerne in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

Gurkenhälften quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

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

Tomaten und **Gurken** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen.



Für die Garnelen

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

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] „**Hello Souflaki**“ zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Garnelen zugeben und **4 Min. [5 Min. | 5 Min.]/120 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

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



Für den Salat

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Orzo-Nudeln** kurz mit kaltem **Wasser** abspülen. Dann in die Schüssel zum **Gemüse-Mix** zugeben.

Mixtopf kalt spülen und trocknen.



Anrichten

Orzo-Salat vor dem Anrichten mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefen Tellern verteilen. **Garnelen** darauf anrichten, **Joghurt Dip** dazu reichen und 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>

