

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

unter 650 Kalorien | High Protein | schnell | 25 – 35 Minuten • 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

1 Knoblauchpresse, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

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 kochen

Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 350 ml [550 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** 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 mit dem Rezept fortfahren.



Orzo vollenden

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

Gurken, **Tomaten** und etwas **gerebelten Oregano** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

Tipp: *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn vorsichtig.*



Gemüse schneiden

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

Gurkenhälften in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 0,5 cm Scheiben schneiden.



Garnelen braten

Knoblauchzehe abziehen.

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

Garnelen und die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] „Hello Souflaki“ hineingeben.

Knoblauch dazupressen und alles unter Rühren 2 – 3 Min anbraten, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** mit **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing zubereiten

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

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



Anrichten

Orzo-Salat vor dem Anrichten mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefe Teller 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>

