

# Dinkel-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 20 – 30 Minuten • 608 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Dinkel, vorgekocht



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



Gewürzmischung  
„Hello Soufaki“



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 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine 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   MA   BE</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 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	509 kJ/122 kcal	2542 kJ/608 kcal
Fett	5,7 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,3 g
Kohlenhydrate	12,5 g	62,6 g
– davon Zucker	1,9 g	9,4 g
Eiweiß	4,3 g	21,6 g
Salz	0,42 g	2,08 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

**MA:** Marokko **BE:** Belgien **EG:** Ägypten

1



## Gemüse schneiden

**Gurke** halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 8 Spalten schneiden. **Gurke** und **Tomate** in eine große Schüssel geben.

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

**Knoblauch** abziehen.

2



## Hirtenkäse marinieren

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

**Hirtenkäse** in 2 cm Würfel schneiden. **Käsewürfel** in der Schüssel mit dem **Gewürzöl\*** marinieren.

3



## Dinkel anbraten

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

**Zwiebel** und die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Oregano** hinzufügen. **Knoblauch** dazu pressen und alles 1 – 2 Min. anbraten.

**Dinkel** und restliches „**Hello Souflaki**“ zufügen und 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

**Dinkel** und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu dem **Salat** geben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Dinkel-Salat** auf Teller verteilen, mit **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>

