

Dinkel-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | schnell | 20 – 30 Minuten • 609 kcal • Tag 5 kochen



Dinkel, vorgekocht



Hirtenkäse



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



- 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
Dinkel, vorgekocht 19)	450 g	675 g	900 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 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. 500 g)
Brennwert	510 kJ/122 kcal	2548 kJ/609 kcal
Fett	5,8 g	28,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	6,4 g
Kohlenhydrate	12,6 g	62,8 g
– davon Zucker	2,1 g	10,5 g
Eiweiß	4,4 g	21,8 g
Salz	0,42 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.

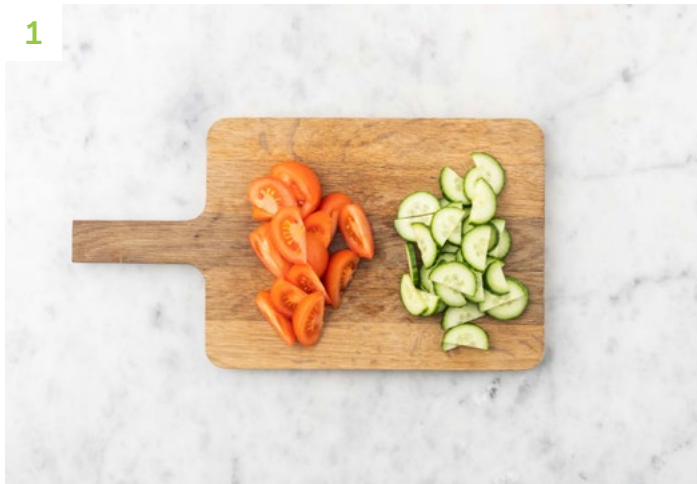
Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Dinkel

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

MA: Marokko **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>

