

# Dinkel-Aprikosen-Pilaw mit Grillkäsesticks Babyspinat und Pistazien

Vegetarisch **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 816 kcal • Tag 3 kochen

36



Dinkel, vorgekocht



Grillkäse Zypriotischer Art



Babyspinat



Zwiebel



Zitrone, gewachst



getrocknete Aprikosen



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Pistazien

**SCHNELL  
PROBIEREN!**

Unser 15 Min. Tipp für Dich



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**GARNELEN AUF  
SPAGHETTI**



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dinkel, vorgekocht <b>19)</b>	450 g	675 g	900 g
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	1
getrocknete Aprikosen <b>14)</b>	20 g	40 g	40 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	150 g	225 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Pistazien <b>28)</b>	20 g	20 g	40 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. 620 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	6,3 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24,7 g
Kohlenhydrate	11,3 g	70,7 g
– davon Zucker	2,8 g	17,5 g
Eiweiß	6,5 g	40,7 g
Salz	0,69 g	4,28 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **19)** Dinkel **28)** Pistazien

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

1



2



3



## Grillkäse schneiden

**Grillkäse** waagrecht halbieren, dann in 12 [**18** | **24**] Stifte schneiden.

In einer großen Schüssel **Käsesticks** vorsichtig in „**Hello Harissa**“ wälzen.

**Zwiebel** halbieren und in Streifen schneiden.

**Getrocknete Aprikosen** grob hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Pistazien** grob hacken.

## Dinkel garen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** erhitzen, **Käsesticks** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie knusprig sind. Herausnehmen.

In der Pfanne **Zwiebelstreifen**, **Dinkel**, **Aprikosen** und **Pistazien** 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Mit 150 ml [**200 ml** | **300 ml**] **Wasser\*** ablöschen.

**Gemüsebrühe** und „**Hello Mezze**“ unterrühren und alles abgedeckt 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** fast verkocht ist.

## Fertigstellen

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Joghurt** mit etwas **Zitronensaft** und **Olivenöl\*** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Zum Schluss **Babyspinat** unter den **Dinkel** heben und sofort auf Teller verteilen (der **Spinat** soll nicht zu sehr zusammenfallen). Mit **Grillkäsesticks** toppen und mit **Joghurt-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

