

Griechischer Orzo-Salat mit grünen Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 629 kcal • Tag 5 kochen



Orzo-Nudeln



grüne Oliven



Hirtenkäse



Ajvar



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Gurke



Tomate



Oregano



Petersilie



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Tomatenmark



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Honig*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Schüssel, 1 Messbecher, 1 Backblech, 1 Pürierstab, und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15	180 g	240 g	360 g
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
Hirtenkäse 7	100 g	150 g	200 g
Ajvar 14	25 g	37,5 g**	50 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gurke NL BE GR ES	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g**	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 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. 640 g)
Brennwert	415 kJ/99 kcal	2632 kJ/629 kcal
Fett	3,33 g	21,10 g
– davon ges. Fettsäuren	0,89 g	5,62 g
Kohlenhydrate	12,61 g	79,99 g
– davon Zucker	2,46 g	15,62 g
Eiweiß	4,15 g	26,36 g
Salz	0,689 g	4,370 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 **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland

ES: Spanien **MA:** Marokko



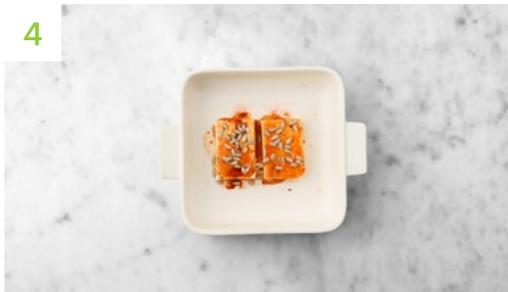
Orzo kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser*** in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln, **Gemüsebrühpulver** und die Hälfte von „**Hello Souflaki**“ hineingeben und 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesogen und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Knoblauchzehe abziehen und 10 Min. im Ofen backen.



Hirtenkäse gratinieren

Hirtenkäse vorsichtig abwaschen und trocken tupfen und in 2 [3 | 4] Stücke teilen.

Mit restlichem „**Hello Souflaki**“ einreiben und in eine Auflaufform legen.

Sonnenblumenkerne und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** über den **Käse** verteilen.

Grillstufe anstellen und den **Käse** im Ofen ca. 5 – 8 Min. backen, bis die Kerne etwas Farbe annehmen.



Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben und in den Messbecher aus Schritt 1 geben. **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden. Blätter vom **Oregano** und der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Oliven halbieren.



Salat fertigstellen

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

Gurken, **Tomaten**, **Oliven** und drei Viertel der gehackten **Kräuter** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Knoblauchzehe in den Messbecher mit den **Gurkenkernen** geben.

Ajvar, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** dazugeben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Orzo-Salat auf tiefe Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen.

Honig-Sonnenblumen-Käse darauf anrichten 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>

