



Leichter kochen,
besser essen!



hellofresh.de kundenservice@hellofresh.de

KW 01 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

Kunterbunter Orzo-Salat mit Hirtenkäse und gerösteten Pinienkernen

Soll es heute lieber Reis oder Nudeln geben? Ganz einfach, Nudeln in Reisform. Die Orzo, auch Risoni genannt, lassen sich prima zu einem Salat verarbeiten, der warm schmeckt, aber auch kalt genossen werden kann, wenn Dein Magen vor dem Leeren des Tellers Stopp schreit. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 1



rote Paprika



Brokkoli



rote Zwiebel



Hirtenkäse



Petersilie



Pinienkerne



Orzo/Risoni

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Paprika, rot	1	2
Brokkoli	250 g	500 g
Zwiebel, rot	1	2
Hirtenkäse 7)	125 g	250 g
Petersilie	10 g	20 g
Pinienkerne 15)	15 g	30 g
Orzo / Risoni 1) 15)	250 g	500 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Allergene
enthalten (bitte Verpack-
ungshinweise beachten)

Nährwerte pro Person

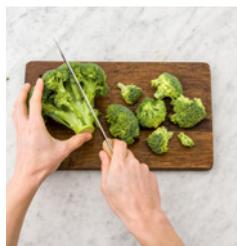
Kalorien: 620 kcal
Kohlenhydrate: 66 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 29 g
Ballaststoffe: 10 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Olivenöl, Pfeffer, (Rotwein-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backpapier, tiefes Backblech, kleine Pfanne, großer Topf, Sieb, Salatschüssel



1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Brokkoli** waschen und in ca. 2 cm große Röschen aufteilen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Hirtenkäse** würfeln.



2 In einer großen Schüssel das ganze **Gemüse** mit 1 EL **Olivenöl**, etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Dabei darauf achten, dass das **Gemüse** vollständig vom **Öl** ummantelt ist. Anschließend auf ein tiefes, mit Backpapier belegtes, Backblech geben und auf der mittleren Schiene im Ofen 15–20 Min. weich garen.



3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit: **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Pfanne **Pinienkerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften.

4 **Orzo** ins kochende Wasser geben und darin 10–12 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

5 In der Zwischenzeit für das Salat-Dressing: In einer Salatschüssel 3 EL **Olivenöl**, 1-2 EL **Essig**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** zu einem Dressing verrühren. **Orzo**, **Ofen-Gemüse**, **Pinienkerne**, **Petersilie** damit vermischen und **Hirtenkäse** vorsichtig unterheben.



Tipp: Um dem Dressing noch einen extra Kick zu geben kannst Du noch 1 TL **Senf** dazugeben.

6 **Orzo-Gemüse-Salat** noch lauwarm auf Tellern verteilen und genießen!