

# Dinkel-Bowl Griechischer Art

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Zeit sparen** Klimaheld 20 Minuten • 600 kcal • Tag 2 kochen



Hirtenkäse



Dinkel, vorgekocht



Gurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener 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\*

Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 große 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  |
| Gurke <b>NL   ES   BE   GR   MA</b>           | 1      | 2      | 2      |
| Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>          | 1      | 2      | 2      |
| rote Zwiebel <b>DE</b>                        | 1      | 2      | 2      |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>                       | 1      | 2      | 2      |
| gerebelter Oregano                            | 2 g    | 2 g    | 4 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               | 497 kJ/119 kcal | 2512 kJ/600 kcal    |
| Fett                    | 5,55 g          | 28,01 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,20 g          | 6,05 g              |
| Kohlenhydrate           | 12,33 g         | 62,27 g             |
| – davon Zucker          | 1,86 g          | 9,38 g              |
| Eiweiß                  | 4,17 g          | 21,04 g             |
| Salz                    | 0,413 g         | 2,085 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.

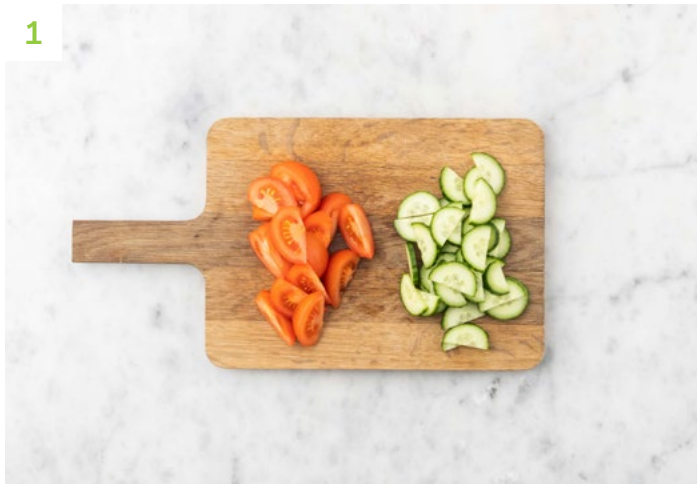
**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Dinkel

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

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

**BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **GR:** Griechenland

1



2



3



## Gemüse schneiden

**Gurke** nach Belieben schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.

**Gurke** und **Tomate** in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.

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

**Knoblauch** abziehen.

## Hirtenkäse marinieren

**Hirtenkäse** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

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

**Hirtenkäsewürfel** hinzufügen und mit dem **Öl** marinieren.

## Dinkel anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** und **Oregano** hinzufügen, den **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.

Restliches „**Hello Souflaki**“ und vorgekochten **Dinkel** hinzufügen und ca. 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

**Dinkel** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und zu dem **Salat** in die große Schüssel geben.

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** hinzufügen, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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

