

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 7)	100 g	150 g	200 g
Dinkel, vorgekocht 19)	450 g	675 g	900 g
Gurke NL ES BE GR MA	1	2	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
gerebelter Oregano	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	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>

