

Griechischer Orzo-Salat mit Kalamata-Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld 25 – 35 Minuten • 689 kcal • Tag 5 kochen



Orzo-Nudeln



Kalamata-Oliven ohne Stein



Hirtenkäse



Ajvar



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gurke



Tomate



Oregano



Petersilie



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Tomatenmark



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 und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15	180 g	240 g	360 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Hirtenkäse 7	150 g	200 g	300 g
Ajvar 14	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gurke NL ES	1	1,5**	2
Tomate NL ES BE PL 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. 670 g)
Brennwert	429 kJ/103 kcal	2884 kJ/689 kcal
Fett	3,70 g	24,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,17 g	7,86 g
Kohlenhydrate	11,97 g	80,43 g
– davon Zucker	2,34 g	15,71 g
Eiweiß	4,80 g	32,28 g
Salz	0,658 g	4,420 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 **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



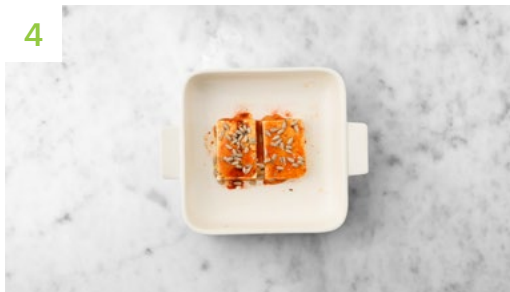
Orzo kochen

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.



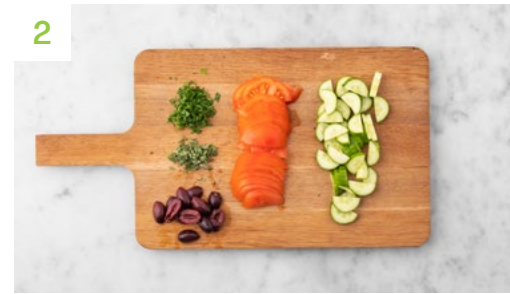
Hirtenkäse gratinieren

Hirtenkäse vorsichtig abwaschen, 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 und quer in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate halbieren und in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Oregano- und **Petersilienblätter** 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

In einem Messbecher **Ajvar**, **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig*** verrühren, **Knoblauch** dazu pressen und alles zu einem **Dressing** vermengen. 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>

