

Warmer Orzo-Salat mit Kürbis-Zwiebel-Gemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 819 kcal • Tag 2 kochen



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühpulver



Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt



rote Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Hirtenkäse



Cranberries, getrocknet



Minze



Petersilie



Zitrone, gewacht



rote Chilischote



Mandeln, gehobelt



Balsamicoreme



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Cranberries, getrocknet	40 g	60 g	80 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Mandeln, gehobelt 22)	20 g	30 g	40 g
Balsamicocreme 14) 15)	12 g	18 g**	24 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. 720 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3428 kJ/819 kcal
Fett	4,3 g	30,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,7 g
Kohlenhydrate	13,9 g	99,4 g
– davon Zucker	4,2 g	30,1 g
Eiweiß	4,5 g	32,6 g
Salz	0,49 g	3,52 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)** Schwefeldioxyd und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Zu Beginn

Zitrone abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Chili halbieren, entkernen, eine **Chilihälfte** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen.



Für das Dressing

Kräuter, die 2 cm **Chilistücke** und **Cranberries** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saft von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Kürbiswürfel und **Zwiebelstreifen** in den Varoma-Behälter geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Varoma verschließen.



Dampfgaren

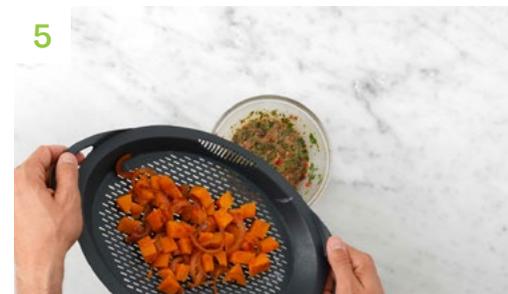
Orzonudeln in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL **Salz*** und 10 g **Olivenöl*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen restliche **Chili (Achtung: scharf!)** in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe gehobelt **Mandeln** 2 – 3 Min. goldbraun rösten und beiseitestellen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



Salat fertigstellen

Nach der Garzeit, Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Orzonudeln** abgedeckt warmhalten.

Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Varoma abnehmen.

Kürbisgemüse und **Orzo** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, die Hälfte vom **Hirtenkäse** hineinkrümeln und untermischen. **Salat** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und restlichen **Hirtenkäse** darüber bröseln.

Salat mit **Mandeln**, restlichem **Chili** und **Balsamicocreme** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** 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>

