

Souflaki-Portobello mit griechischem Salat dazu Zitronen-Hirtenkäse-Drillinge und Joghurt-Dip

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 537 kcal • Tag 3 kochen

22



Hirtenkäse



Portobello-Pilze



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



rote Kirschtomaten



Gurke



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Portobello-Pilze	3	4	6
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Gurke NL ES MA	1	1,5**	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	4 g	8 g	8 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	312 kJ/74 kcal	2248 kJ/537 kcal
Fett	3 g	21,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	7,7 g
Kohlenhydrate	8,4 g	60,9 g
– davon Zucker	2,9 g	20,8 g
Eiweiß	3,5 g	25,1 g
Salz	0,29 g	2,08 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)

(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 **EG:** Ägypten



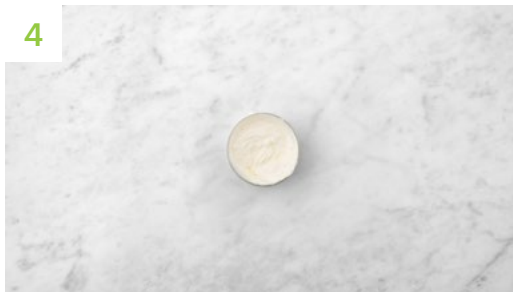
1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

In einen großen Topf 1.000 ml [1.500 ml | 2.000 ml] **Wasser*** füllen, 2 TL [3 TL | 4 TL] **Salz*** dazu geben und aufkochen lassen. **Kartoffeln** in das kochende **Wasser** geben und 18 – 20 Min. gar kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Salat vollenden

Die große Schüssel aus Schritt 2 auswischen.

In der Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Joghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und „Hello Grünzeug“ vermengen.

Salat, **Tomaten** und **Gurke** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben, vorsichtig vermengen und mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dip** verrühren.

gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



2 Währenddessen

Portobello-Pilze in 2 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel abziehen, vierteln und die einzelnen Lagen trennen.

Portobelloscheiben und **Zwiebel** in einer großen Schüssel mit „Hello Souflaki“, **Salz***, **Pfeffer*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** vermengen.

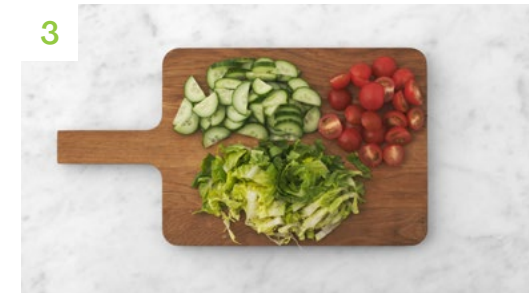
Pilze und **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 10 – 15 Min. backen, bis die **Zwiebeln** weich sind.



5 Kartoffeln fertigstellen

Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und sofort zurück in den Topf geben.

Hirtenkäse, **Zitronenabrieb** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter***, dazugeben und mit einer Gabel andrücken, sodass jede **Kartoffel** etwas aufgeplatzt ist.



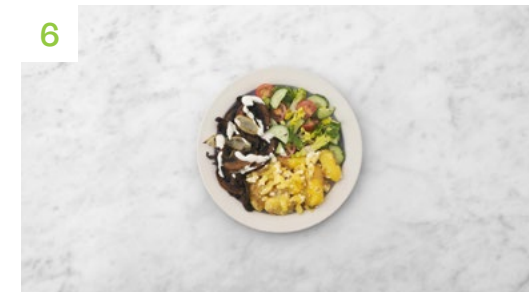
3 Für den Salat

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Salatherz längs halbieren, Strunk herauschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale abreiben. **Zitrone** vierteln.



6 Anrichten

Portobello-Pilze, **Zwiebeln**, **Kartoffeln** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Joghurt-Dip** darüber träufeln 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>

