

Orzosalat mit veganem Schawarma dazu Tomatendressing und Granatapfel

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 808 kcal • Tag 5 kochen



veganes Schawarma



Orzo-Nudeln



Granatapfel



Tomatenpesto



geriebener Thymian



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



kleine Salatgurke



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und Obst ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Butter*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
veganes Schawarma 15)	180 g	360 g	360 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Granatapfel ES IT TR IL	1	1,5**	2
Tomatenpesto 14)	50 g	75 g	100 g
gerebelter Thymian	1 g	1 g	1 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
kleine Salatgurke	1	2	2

**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. 620 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3380 kJ/808 kcal
Fett	3,1 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	15,6 g	96,7 g
– davon Zucker	3,8 g	23,4 g
Eiweiß	6,1 g	37,8 g
Salz	0,59 g	3,66 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **ES:** Spanien **IT:** Italien **TR:** Türkei **IL:** Israel



Orzo kochen

Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf 350 ml [550 ml | 700 ml] heißes **Wasser*** füllen, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** zufügen und aufkochen lassen.

Orzo-Pasta, „Hello Mezze“ und etwas **Thymian** nach Belieben hineingeben und ca. 15 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren abgedeckt köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesogen und der **Orzo** gar ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Schawarma anbraten

Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** über mittlerer Temperatur erhitzen.

Veganes Schawarma darin 5 – 6 Min. anbraten. In der letzten 2 Min., **Knoblauch** dazugeben.



Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herauschaben und in ein hohes Rührgefäß geben.

Gurkenhälften in 0,5 cm große Halbmonde schneiden.

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen – das lockert die **Kerne**. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.



Letzte Schritte

Wenn der **Orzo** gar ist, etwas **Butter*** vorsichtig untermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Dressing und Dip vorbereiten

Tomatenpesto, etwas **Weißweinessig*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** zu den **Gurkenkernen** in das hohe Rührgefäß geben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Orzo auf tiefe Teller verteilen.

Die Hälfte des **Dressings** darübergießen.

Gurke, **Granatapfelkerne** und **Schawarma** darauf anrichten.

Mit restlichem **Dressing** und **Joghurt** toppen.

Tipp: Wenn Du **Thymian** magst und welchen übrig hast, kannst Du ihn als **Topping** benutzen.

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>

