

Dinkel-Aprikosen-Pilaw mit Grillkäsesticks Babyspinat und Pistazien

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 816 kcal • Tag 3 kochen

36



Dinkel, vorgekocht



Grillkäse Zypriotischer Art



Babyspinat



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



getrocknete Aprikosen



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Pistazien

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dinkel, vorgekocht 19)	450 g	675 g	900 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Pistazien 28)	20 g	40 g	40 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. 620 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	6,3 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24,7 g
Kohlenhydrate	11,3 g	70,7 g
– davon Zucker	2,8 g	17,5 g
Eiweiß	6,5 g	40,7 g
Salz	0,69 g	4,28 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 **19)** Dinkel **28)** Pistazien

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten

1



2



3



Grillkäse schneiden

Grillkäse waagrecht halbieren, dann in 12 [18 | 24] Stifte schneiden.

In einer großen Schüssel **Käsesticks** vorsichtig in „Hello Harissa“ wälzen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Getrocknete Aprikosen grob hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Pistazien grob hacken.

Dinkel garen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Käsesticks** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie knusprig sind. Herausnehmen.

In der Pfanne **Zwiebelstreifen**, **Dinkel**, **Aprikosen** und **Pistazien** 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Mit 150 ml [200 ml | 300 ml] **Wasser*** ablöschen.

Gemüsebrühe und „Hello Mezze“ unterrühren und alles abgedeckt 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** fast verkocht ist.

Fertigstellen

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Joghurt** mit etwas **Zitronensaft** und **Olivenöl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Babyspinat** unter den **Dinkel** heben und sofort auf Teller verteilen (der **Spinat** soll nicht zu sehr zusammenfallen). Mit **Grillkäsesticks** toppen und mit **Joghurt-Dip** und 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>

