

Reis-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse

dazu frische Gurke und Tomate

Vegetarisch **schnell** 20 – 30 Minuten • 713 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



kleine Salatgurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Brauner Reis, vorgekocht

GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Brauner Reis, vorgekocht	450 g	675 g	900 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. 500 g)
Brennwert	597 kJ/143 kcal	2981 kJ/713 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	6,9 g
Kohlenhydrate	18,3 g	91,6 g
– davon Zucker	2,3 g	11,7 g
Eiweiß	4 g	19,8 g
Salz	0,87 g	4,34 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) **8)** Eier **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1



Gemüse schneiden

Gurke halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 8 Spalten schneiden. **Gurke** und **Tomate** in eine große Schüssel geben.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

2



Hirtenkäse marinieren

In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** mit ca. einem Drittel „**Hello Souflaki**“ verrühren.

Hirtenkäse in 2 cm Würfel schneiden. **Käsewürfel** in der Schüssel mit dem **Gewürzöl*** marinieren.

3



Reis anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Oregano** hinzufügen. **Knoblauch** dazu pressen und alles 1 – 2 Min. anbraten.

Reis und restliches „**Hello Souflaki**“ zufügen und 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

Reis und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu dem **Salat** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Brauner Reis-Salat auf Teller verteilen, mit **Hirtenkäse** toppen.

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>

