



Leichter kochen,
besser essen!



1
KW31
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

„Giouvetsi“-Rindergeschnetzeltes mit Orzo-Nudeln und gebratenen Zucchini

„Giouvetsi“ ist ein typisch griechisches Sonntagessen: Bei diesem Auflauf wird saftiges Rindfleisch zusammen mit Orzo-Nudeln im Ofen überbacken, dazu kommen noch gebratene Zucchini. Abgeschmeckt mit Rosmarin wird daraus ein leckeres Gericht. Guten Appetit!



40 min.



Stufe 2



innerhalb von
5 Tagen genießen



Rindergeschnetzeltes



Orzo-Nudeln



Zucchini



Tomaten



Knoblauch



Rosmarin



Gratinkäse

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Tomaten	3	6
Knoblauch	1/8 ⊕	1/4 ⊕
Rosmarin	1 Zweig	2 Zweige
Rindergeschnetzeltes	200 g	400 g
Orzo-Nudeln 1)	250 g	500 g
Zucchini	1	2
Gratinkäse 7)	50 g ⊕	100 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 598 kcal
 Kohlenhydrate: 78 g
 Fett: 21 g, Eiweiß: 46 g
 Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)
 (Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird
 Backofen, Küchenpapier, große Pfanne, Knoblauchpresse, Auflaufform

Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Fruchtfleisch** klein schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Rosmarin** trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. **Rindergeschnetzeltes** mit Küchenpapier trockentupfen.

2 In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Geschnetzeltes** darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. **Tomatenstücke** und 1/2 des **Rosmarins** zufügen, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 2 Min. mitbraten.

3 **Orzo-Nudeln** und 500 ml kochendes Wasser dazugeben, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. (Du kannst hier gern etwas mutiger würzen, denn die **Nudeln** saugen so einiges auf.) Alles gut mischen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen.

4 In der Zwischenzeit: **Zucchini** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin erneut 1 EL **Olivenöl** stark erhitzen. **Zucchini** von beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Tip: Wenn nicht alle Scheiben auf einmal in die Pfanne passen, kannst Du diesen Schritt auch in zwei Portionen erledigen.

5 **Auflauf** nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen und mit **Zucchinischeiben** belegen. **Gratinkäse** und restlichen **Rosmarin** darüberstreuen und im Backofen ca. 5 Min. überbacken.

6 **Giouvetzi** aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann auf Teller verteilen und genießen.

