

# Griechischer Orzo-Salat mit Kalamata-Oliven

dazu gebackener Hirtenkäse mit Honig-Walnuss-Haube

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2996 kJ/716 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Gurke



Tomate



Knoblauchzehe



Honig



Oregano



Petersilie



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühe



Tomatenpesto



Walnüsse



Kalamata-Oliven  
ohne Stein



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Schüssel, 1 Backblech,  
1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	2 g**	3 g**	4 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	1,5**	2
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Honig	8 g	12 g**	16 g
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	50 g	75 g	100 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	40 g	40 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Wasser*, Essig*	350 ml	550 ml	700 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 630 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	2996 kJ/716 kcal
Fett	3,21 g	20,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	5,00 g
Kohlenhydrate	11,91 g	75,01 g
– davon Zucker	2,07 g	13,01 g
Eiweiß	5,00 g	31,49 g
Salz	0,833 g	5,250 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 **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

**Ursprungsländer:** **GR:** Griechenland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Orzo kochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser\*** in einen großen Topf füllen und aufkochen lassen.

**Orzo-Nudeln** und **Gemüsebrühpulver** hineingeben und 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

**Knoblauchzehe** abziehen und 10 Min. im Ofen backen.



## Salat fertigstellen

**Orzo-Nudeln** nach der Garzeit in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Dann in eine große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

**Gurken**, **Tomaten**, **Oliven** und drei Viertel der gehackten **Kräuter** untermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herausschaben und in den Messbecher aus Schritt 1 geben. **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Tomate** halbieren, den Strunk entfernen und **Tomate** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Blätter vom **Oregano** und der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Oliven** halbieren.



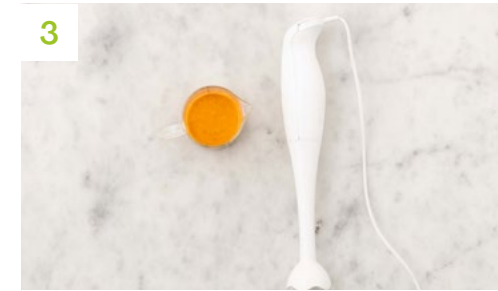
## Hirtenkäse gratinieren

**Hirtenkäse** vorsichtig trockentupfen und in 2 [3 | 4] Stücke teilen. Mit der Hälfte [drei Viertel | allem] von der **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** einreiben und in eine Auflaufform legen.

**Walnüsse** in der Tüte grob zerkleinern und auf dem **Käse** verteilen.

**Honig** über die **Nüsse** verteilen.

Grillstufe anstellen und den **Käse** im Ofen ca. 5 – 8 Min. backen, bis die **Nüsse** etwas Farbe annehmen.



## Für das Dressing

**Knoblauchzehe** in den Messbecher mit den **Gurkenkernen** geben.

**Tomatenpesto** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** dazugeben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren.



## Anrichten

**Orzo-Salat** auf dem Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen. **Honig-Walnuss-Käse** darauf anrichten und genießen.

## Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

