

# Griechischer Orzo-Salat mit Kalamata-Oliven

dazu gebackener Hirtenkäse mit Honig-Walnuss-Haube

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 2873 kJ/687 kcal • Tag 5 kochen

8



Hirtenkäse



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Gurke



Tomate



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühe



Tomatenpesto



Walnüsse



Kalamata-Oliven  
ohne Stein



Tomatenmark



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g**	8 g
Gurke <b>NL   ES</b>	1	1,5**	2
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	400 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	37,5 g	50 g
Walnüsse <b>24)</b>	20 g	40 g	40 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g	70 g
Wasser*, Essig*, Honig*	Angaben im Text		
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	455 kJ/109 kcal	2873 kJ/687 kcal
Fett	3,95 g	24,98 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	4,60 g
Kohlenhydrate	12,40 g	78,36 g
– davon Zucker	2,11 g	13,31 g
Eiweiß	5,24 g	33,14 g
Salz	0,763 g	4,820 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:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien



### 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**, **Gemüsebrühpulver** und die Hälfte von der **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** 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.



### Hirtenkäse gratinieren

**Hirtenkäse** vorsichtig abwachsen und trockentupfen und in 2 [3 | 4] Stücke teilen.

Mit der restlichen **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** einreiben und in eine Auflaufform legen.

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

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\*** über die **Nüsse** verteilen.

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



### 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.



### Salat fertigstellen

**Orzo-Nudeln** 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.



### Für das Dressing

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

**Tomatenpesto**, die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\*** dazugeben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Anrichten

**Orzo-Salat** auf dem tiefen Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen.

**Honig-Walnuss-Käse** darauf anrichten und 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>

