



Leichter kochen,
besser essen!



6
KW03
2017 **thermomix**

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

Lauwarmer Orzo-Salat mit gebackenen Pflaumen, Feta und Gurke

Sie erinnern vom Aussehen her an Reis, schmecken aber nach Sommerurlaub in Griechenland. Orzo-Nudeln, oder im Griechischen auch Kritharaki genannt, sind für uns ein echter optischer Hingucker und sorgen obendrein für ein einzigartiges Geschmackserlebnis!

 35 min.

 35 min.

 Stufe 1

Thermomix übernimmt alles, veggie, kalorienarm



Orzo-Nudeln



Pflaume



Feta



Gurke



Orange



Mandeln



Limette



Honig



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Minze



Basilikum

Für 2 Personen.....

- 10 g Basilikum/Minze, abgezipft
- 125 g Feta, in Stücken 7)
- ½ Limette, entsaftet ⊕
[Ursprungsl. BR]
- 1 kleine Gurke [Ursprungsl. ES]
- 150 g Orzo-Nudeln 1)
- 3 Pflaumen [Ursprungsl. ZA]

- 1 Orange [Ursprungsl. ES]
- 8 g Honig
- ½ Knoblauchzehe ⊕
[Ursprungsl. ES]
- ½ rote Zwiebel, halbiert ⊕
[Ursprungsl. DE]
- 20 g Mandeln 8) 15)

Nährwerte

pro Portion (ca.450 g) pro 100 g

| | | |
|-----------------------------|----------|---------|
| Brennwert (kJ/kcal) | 2728/650 | 603/144 |
| Fett (g) | 24 | 5 |
| – davon ges. Fettsäuren (g) | 11 | 2 |
| Kohlenhydrate (g) | 75 | 17 |
| – davon Zucker (g) | 12 | 3 |
| Eiweiß (g) | 24 | 5 |
| Ballaststoffe (g) | 0 | 0 |
| Salz (g) | 2 | 0 |

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose 8) Schalenfrüchte 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Thermomix®, kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech, Backpapier



Vorbereitung: Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

1 Basilikum- und Minzblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Mixtopf ausspülen und trocknen.

2 Fetastücke in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

3 1200 g **Wasser** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen. **Gurke** nach Belieben schälen, längs halbieren, dann die **Kerne** mit einem Löffel herauschaben, die **Gurkenhälften** in ½ cm dicke Halbmonde schneiden und zum **Feta** in die Schüssel geben.

4 1½ TL **Salz** und **Orzo-Nudeln** durch die Deckelöffnung in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **11 Min./100 °C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit **Pflaumen** entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden, diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, **Honig** darüber verteilen und für 4 – 6 Min. im Backofen backen. **Orange** schälen und in Segmente teilen.

5 **Orzo-Nudeln** durch den Gareinsatz abgießen. Mixtopf trocknen.

6 **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g **Olivenöl** zugeben, **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

7 **Orangensegmente**, **Orzo-Nudeln**, **Pflaumenwürfel**, **Knoblauch-Zwiebel-Mischung** sowie 1 EL **Limettensaft**, 1 EL **Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** mit der **Gurke** und dem **Feta** vermengen. **Orzo-Salat** auf tiefe Teller verteilen, **Kräuter** und **Mandeln** darüberstreuen und genießen.