



SOMMERLICHER ORZO-SALAT MIT NEKTARINE, Hirtenkäse, Zitrone und Gurke



HELLO BASILIKUMPASTE

Perfekt für heiße Sommertage: Unsere aromatische Basilikumpaste sorgt im Handumdrehen für mediterrane Urlaubsgefühle auf Deinem Teller!



Nektarinen



Zitrone



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



Basilikumpaste



Hirtenkäse

20 [25 | 25 Min.]

30 [30 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

leichter Genuss

Unser Orzo-Salat eignet sich perfekt zum Grillen – wenn Du die Nektarinen für ein paar Minuten auf den Rand des Grillrostes legst, können sie noch mehr Süße entwickeln. Aber auch ohne Grill schmeckt der Salat phänomenal. Denn erfrischende Gurke, geschmacksintensive Basilikumpaste und Zitrone sorgen für Frische, Hirtenkäse für mild-salzige Würze und die Orzo-Nudeln bilden eine sättigende Basis. Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel** und **Backpapier**.



1 DÜNSTEN
Rote Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. **Knoblauch** und **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **10 g [15 g | 20 g] Öl*** zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. **Mischung** danach in eine große Schüssel umfüllen.



2 WASSER KOCHEN
1.200 g Wasser*, **10 g Öl*** und **1 TL Salz*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen (oder in Deinem Thermomix® **6** die **Wasser-Öl-Salz-Mischung** mit der Wasserkochfunktion zum Kochen bringen).
Währenddessen die **Nektarinen** vorbereiten.



3 NEKTARINEN VORBEREITEN
Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und mit **Backpapier** belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Nektarinen** halbieren, in ca. **1,5 cm** große Würfel schneiden und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschließen.



4 GAREN
Orzo-Nudeln in den Mixtopf ins kochende Wasser zugeben, Varoma aufsetzen und **8 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 WÄHRENDESSSEN
Zitrone halbieren und **Saft** auspressen. Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren, Kerne herauskratzen und **Gurkenhälften** in dünne Halbmonde schneiden.
Gurkenhalbmonde, Zitronensaft nach Geschmack, **Salz***, **Pfeffer*** und **1 EL [1 ½ EL | 2 EL] Olivenöl*** zur **Zwiebelmischung** geben und alles mischen. **Hirtenkäse** mit den Händen zerkrümeln.



6 FERTIGSTELLEN
Varoma abnehmen. **Orzo-Nudeln** durch den Gareinsatz abgießen, kurz mit kaltem Wasser spülen und in die große Schüssel zugeben. **Nektarinenwürfel** und die **Hälfte** der **Hirtenkäsestückchen** ebenfalls zugeben, vermengen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken. **Nektarinen-Orzo-Salat** auf Teller verteilen, mit restlichem zerkrümeltem **Hirtenkäse** bestreuen, mit **Basilikumpaste** beträufeln und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln ¹⁾	150 g	200 g	300 g
Zitrone AR SA	½ ☞	¾ ☞	1
Gurke NL BE	1	2	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾ ☞	1
Nektarinen ES CL	2	3	4
Hirtenkäse ⁵⁾	200 g	300 g	400 g
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 2		1.200 g	
Öl* für Schritt 2		10 g	
Salz* für Schritt 2		1 TL	
Olivenöl* für Schritt 5	1 EL	1 ½ EL	2 EL
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 450 g)
Brennwert	700 kJ/167 kcal	3.201 kJ/765 kcal
Fett	9 g	39 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	16 g	73 g
- davon Zucker	4 g	20 g
Eiweiß	6 g	28 g
Salz	1 g	1 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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien ES: Spanien
NL: Niederlande BE: Belgien CL: Chile

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at