

# Orzo-Salat mit mediterran gewürzten Garnelen

frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 639 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Gewürzmischung  
„Hello Soufflakti“



kleine Salatgurke



Tomate



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühe



Tomatenpesto



Sahnejoghurt



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Essig\*, Öl\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5)</b>	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	2 g**	3 g**	4 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 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
Sahnejoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g

\*\*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. 600 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	2672 kJ/639 kcal
Fett	2,64 g	15,85 g
– davon ges. Fettsäuren	0,80 g	4,82 g
Kohlenhydrate	12,37 g	74,36 g
– davon Zucker	1,46 g	8,78 g
Eiweiß	4,28 g	25,70 g
Salz	0,520 g	3,128 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:** **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



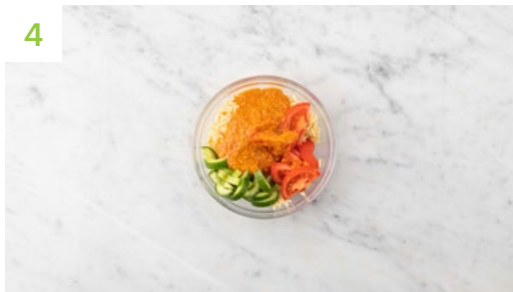
## Orzo kochen

Erhitze 350 ml [550 ml | 700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Orzo-Nudeln** und **Gemüsebrühpulver** hineingeben und ca. 15 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesogen und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Währenddessen fortfahren.

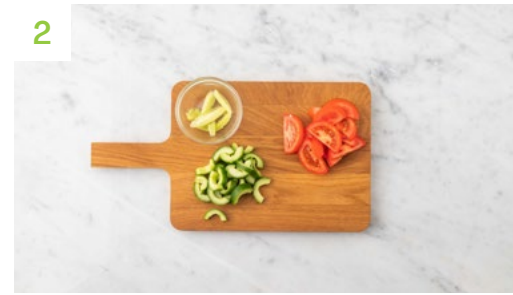


## Orzo vollenden

**Orzo-Nudeln** nach der Garzeit in eine große Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

**Gurken**, **Tomaten** und etwas **gerebelten Oregano** untermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

**Tipp:** *Oregano ist sehr intensiv. Dosiere ihn vorsichtig.*



## Gemüse schneiden

**Gurke** längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herausschaben und in einen Messbecher geben.

**Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 0,5 cm Scheiben schneiden.



## Garnelen braten

**Knoblauchzehe** abziehen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen**, **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und alles unter Rühren 2 – 3 Min anbraten, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dressing zubereiten

**Tomatenpesto**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** zu den **Gurkenkernen** in den Messbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren.

**Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Orzo-Salat** vor dem Anrichten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf tiefen Tellern verteilen. **Garnelen** darauf anrichten, **Joghurtdip** dazu reichen 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>

