

Griechischer Orzo-Salat mit Oliven

dazu Hirtenkäse und frische Kräuter

Viel Gemüse Kalorien im Blick Vegetarisch Thermomix kocht • 601 kcal



Orzo-Nudeln



Hirtenkäse leicht



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Gurke



Tomate



Sonnenblumenkerne



Knoblauchzehe



Gemüsebrühpulver



Petersilie, glatt



Tomatenmark



schwarze Oliven ohne Stein



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Weißweinessig*, Wasser*, Honig*, Öl*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 13 15)	180 g	240 g	360 g
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	200 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“ ⁴	4 g	6 g	8 g
Gurke DE NL ES MA)	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA)	3	4	6
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g**	40 g
Knoblauchzehe ES)	1	2	2
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	20 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,25 g**	35 g
schwarze Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 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. 700 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	2,7 g	19 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,9 g
Kohlenhydrate	11,2 g	79,6 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	3,9 g	27,8 g
Salz	0,45 g	3,18 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 **13**) Glutenhaltiges Getreide **15**) Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko

⁴Nur verwendbar, wenn die Funktion „Meine Kreationen“ in Cookido® aktiv ist. Nicht verfügbar für TMS oder ältere Modelle. Gültig für Deutschland. Mehr Infos unter www.hellofresh.de/about/thermomix.



1 Orzo garen

Orzo-Nudeln in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen.

1.100 g **Wasser***, **Brühepulver**, 1 TL **Salz*** und 10 g **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **20 Min./Varoma/Stufe 3** garen.

Tipp: Sollte das Wasser in den Mixtopfdeckel hochkochen, gib noch ein Schluck **Öl*** dazu.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 Käse gratinieren

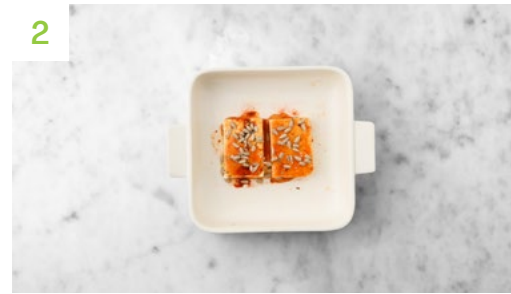
Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, **Orzo-Nudeln** mit kaltem **Wasser** abspülen.

Dann in die Schüssel zum **Gemüse-Mix** zugeben.

Mixtopf leeren, kalt spülen und trocknen.

Nun die Grillstufe anstellen, die Auflaufform in den Ofen schieben und den **Käse** ca. 5 – 8 Min. backen, bis die **Kerne** etwas Farbe nehmen.

Währenddessen das **Dressing** zubereiten.



2 Hirtenkäse vorbereiten

Hirtenkäse vorsichtig abwaschen, trocken tupfen und in 2 [3 | 4] Stücke teilen.

Mit der Hälfte [drei Viertel | allem] vom „**Hello Souflaki**“ einreiben und in eine Auflaufform legen.

Sonnenblumenkerne und **Honig*** über den **Käse** verteilen und kurz beiseitestellen.

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



5 Dressing zubereiten

Petersilie und **Oregano** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Etwas für die Deko beiseitestellen, den Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

Knoblauch in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark**, **Gurkenkerne**, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser***, etwas **Olivenöl***, 1 TL [1, TL | 2 TL] **Weißweinessig*** zugeben und **6 Sek./Stufe 7** pürieren.



3 Gemüse vorbereiten

Enden der **Gurke** entfernen.

Gurke längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herausschaben und beiseitestellen, da sie später noch gebraucht werden.

Gurkenhälften quer in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate halbieren, den Strunk entfernen und **Tomate** in 0,5 cm Scheiben schneiden.

Oliven halbieren.

Gurken, **Tomaten** und **Oliven** in eine große Schüssel geben.

Knoblauch abziehen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.



6 Fertigstellen

Dressing in die große Schüssel zugeben, alles gut vermischen und **Salat** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Orzo-Salat auf tiefe Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen. Gebackenen **Käse** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

