



GRIECHISCHER ORZO-NUDEL-SALAT MIT HALLOUMI, Ofenpaprika und Zaziki



HELLO HALLOUMI

Halloumi ist die arabische Variante des uns besser bekannten Mozzarellas, ist jedoch fester und intensiver im Geschmack. Das Besondere: Er behält beim Erhitzen seine Form!



Orzo-Nudeln



Tomate



Gurke



Halloumi



Gewürzmischung „Souflaki“



Frühlingszwiebel



Zitrone



Joghurt



Knoblauchzehe



gelbe Paprika



rote Paprika

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C** Umluft (**200 °C** Ober-/Unterhitze) vor.
 Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZAZIKI ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen.
Gurke vierteln, aus einem **Viertel** die Kerne herauskratzen und diese **Gurke** in den Mixtopf zugeben. **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Joghurt, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 4** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



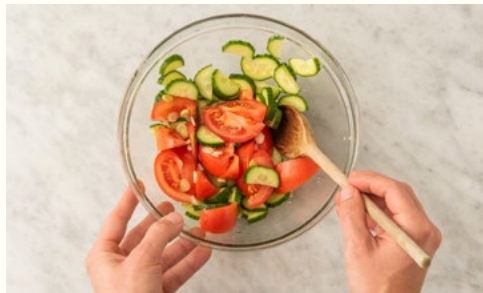
4 ORZO-NUDELN KOCHEN

Orzo-Nudeln in den Mixtopf geben, mit dem Spatel einmal umrühren und **8 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. Nach der Garzeit **Orzo-Nudeln** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel zum zerkleinerten **Knoblauch** geben, zu einem **Dressing** verrühren und mit dem Rezept fortfahren.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Mixtopf spülen. 1.000 g **Wasser***, 10 g **Öl*** und 1 TL **Salz*** in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen **rote** und **gelbe Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Paprika** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit der **Hälfte** der „Souflaki“-Gewürzmischung, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 SALAT ZUBEREITEN

Restliche **Gurke** längs halbieren und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.
Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in Spalten schneiden.
 Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.
Gurkenhalbmonde, **weiße Frühlingszwiebelringe** und **Tomatenspalten** zum **Dressing** geben und marinieren lassen.



3 BACKEN

Halloumi in ca. 3 cm große Würfel schneiden und mit restlicher **Gewürzmischung** würzen. **Halloumi** neben der **Paprika** auf dem Backblech verteilen und beides auf der mittleren Schiene im Backofen für ca. 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich und der **Halloumi** goldbraun ist. Währenddessen **Zitrone** halbieren, in 6 [6 | 12] Spalten schneiden und mit der Zubereitung fortfahren.



6 ANRICHTEN

Orzo-Nudeln zum **Salat** geben, unterheben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Orzo-Nudel-Salat** auf Teller verteilen. **Ofenpaprika** darauf anrichten und mit **Halloumiwürfeln** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen. Mit **Zaziki** und **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Paprika NL ES	1	1	2
gelbe Paprika NL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Souflaki“	4 g ☞	6 g	8 g
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Orzo-Nudeln 1)	150 g	200 g	300 g
Zitrone ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Gurke ES	1	1	2
Tomate NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE ES	1	2	2
Wasser* für Schritt 2	1.000 g		
Öl* für Schritt 2	10 g		
Salz* für Schritt 2	1 TL		
Öl* für Schritt 2 und 4	je 2 EL	je 3 EL	je 4 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	560 kJ/134 kcal	3.814 kJ/912 kcal
Fett	7,24 g	49,28 g
- davon ges. Fettsäuren	2,55 g	17,38 g
Kohlenhydrate	11,13 g	75,78 g
- davon Zucker	3,39 g	23,08 g
Eiweiß	5,55 g	37,79 g
Salz	0,087 g	0,594 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) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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