Griechischer Orzo-Salat mit Kalamata-Oliven

dazu gebackener Hirtenkäse mit Honig-Walnuss-Haube

8

Vegetarisch Thermomix kocht • 687 kcal • Tag 5 kochen

- Hirtenkäse
- Gewürzmischung „Hello Souflaki“
- Gurke
- Tomate
- Knoblauchzehe
- Oregano
- Petersilie
- Orzo-Nudeln
- Gemüsebrühe
- Tomatenpesto
- Walnüsse
- Kalamata-Oliven ohne Stein
- Tomatenmark

thermomix

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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Essig*, Honig*, Öl*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse **7)**	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g**	8 g
Gurke **NL** | **ES** | **GR**	1	1,5**	2
Tomate **DE**	1	2	2
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Orzo-Nudeln **15)**	180 g	240 g	400 g
Gemüsebrühe **10)**	6 g	8 g	12 g
Tomatenpesto **14)**	25 g	37,5 g	50 g
Walnüsse **24)**	20 g	40 g	40 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g	70 g
Wasser*, Essig*, Honig*, Öl*	Angaben im Text		
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. 630 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	2873 kJ/687 kcal
Fett	3,95 g	24,98 g
– davon ges. Fettsäuren	0,73 g	4,60 g
Kohlenhydrate	12,40 g	78,36 g
– davon Zucker	2,11 g	13,31 g
Eiweiß	5,24 g	33,14 g
Salz	0,763 g	4,820 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **GR:** Griechenland

2022-W39

1

Orzo garen

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

Orzo-Nudeln in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.100 g **Wasser***, **Gemüsebrühpulver**, 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.

2

Hirtenkäse vorbereiten

Hirtenkäse vorsichtig trocken tupfen und in 2 [**3** | **4**] Stücke teilen. Mit der Hälfte [**drei Viertel** | **allem**] vom „**Hello Souflaki**“ einreiben und in eine Auflaufform legen.

Walnüsse in der Tüte grob zerkleinern und auf dem **Käse** verteilen.

1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig*** über die **Nüsse** verteilen und kurz beiseitestellen.

3

Gemüse vorbereiten

Enden der **Gurke** entfernen. **Gurke** längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und beiseitestellen, denn die brauchst du später noch. **Gurkenhälften** quer in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

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

Oliven halbieren.

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

Knoblauch abziehen.

Blätter vom **Oregano** abzupfen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

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 **Nüsse** etwas Farbe annehmen.

Währenddessen das **Dressing** zubereiten.

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.

Tomatenpesto, die Hälfte [**drei Viertel** | **alles**] vom **Tomatenmark**, **Gurkenkerne**, 1 TL [**1,T EL** | **2 TL**] **Essig*** zugeben und **6 Sek./Stufe 7** pürieren.

6

Fertigstellen

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

Orzo-Salat auf einem Teller verteilen und mit restlichen **Kräutern** toppen. **Honig-Walnuss-Käse** darauf anrichten 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