

Shepherd's Bowl! Gebackener Hirtenkäse auf Tomaten-Wildreis, dazu Walnüsse und Zitronendressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 647 kcal • Tag 5 kochen



-  Hirtenkäse
-  Tomatenpesto
-  Basmati-Wildreis-Mischung
-  Zwiebel
-  rote Paprika
-  Gemüsebrühe
-  Dill
-  Petersilie
-  Knoblauchzehe
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Walnüsse
-  Tomate
-  Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Natürlicher Geschmack

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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse 7)	150 g	200 g	300 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	225 g	300 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
rote Paprika NL ES	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Walnüsse 24)	10 g**	15 g**	20 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Wasser*, 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. 620 g)
Brennwert	434 kJ/104 kcal	2706 kJ/647 kcal
Fett	4,12 g	25,65 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	7,55 g
Kohlenhydrate	12,19 g	75,94 g
– davon Zucker	2,43 g	15,16 g
Eiweiß	4,26 g	26,57 g
Salz	0,485 g	3,021 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) **8)** Eier **9)** Senf **10)** Sulfite **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

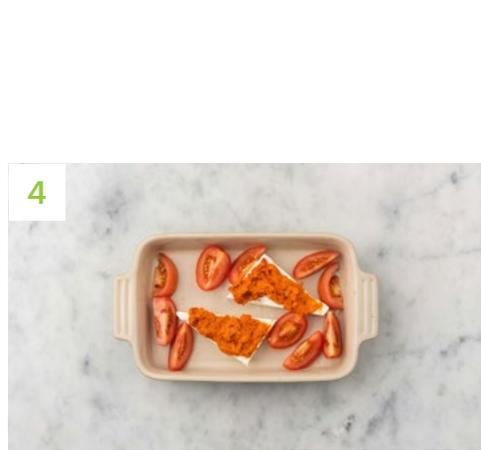
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel halbieren, abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in feine Streifen schneiden.

Tomate vierteln, dabei den Strunk entfernen.



Hirtenkäse backen

Hirtenkäse mit dem restlichen **Tomatenpesto** bestreichen und diagonal halbieren, sodass 2 gleich große Dreiecke entstehen.

Feta zusammen mit den **Tomaten** in eine Auflaufform geben und für 15 – 20 Min. im Ofen backen.

Tipp: Du kannst den Hirtenkäse vorsichtig mit Wasser abwaschen, dann ist der Geschmack nicht so intensiv.



Walnüsse rösten

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Walnüsse** für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen, zu duften.

Walnüsse aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



In der Zwischenzeit

Blätter von **Petersilie** und **Dill** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Dill** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis kochen

Wildreis in einem Sieb mit kaltem **Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl*** in der Pfanne aus Schritt 2 erhitzen und darin **Zwiebelwürfel** und **Paprikastreifen** für 2 – 3 Min. anschwitzen.

Knoblauch, die Hälfte des **Tomatenpestos** und **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** hinzugeben und für 1 Min. anbraten.

Mit 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** und der **Gemüsebrühe** ablöschen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Wildreis einrühren und für 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach von der Hitze nehmen und weitere 10 Min. ziehen lassen



Anrichten

Wildreispfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Tellern verteilen.

Feta, geschmolzene **Tomaten** und das **Dressing** darüber verteilen.

Mit gehackter **Petersilie** und **Walnüssen** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

