



Sommerlicher Orzo-Salat mit Nektarine,

Pfirsich, Feta, Zitrone und Gurke



HELLO BASILIKUMPASTE

Perfekt für heiße Sommertage: Unsere aromatische Basilikumpaste sorgt im Handumdrehen für mediterrane Urlaubsgefühle auf Deinem Teller!



Nektarine



Pfirsich



Zitrone



Gurke



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln



Feta



Basilikumpaste

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Veggie

Zeit sparen

leichter Genuss

Unser Orzo-Salat eignet sich perfekt zum Grillen – wenn Du die Nektarine und den Pfirsich für ein paar Minuten auf den Rand des Grillrostes legst, können sie so noch mehr Süße entwickeln. Aber auch ohne Grill schmeckt der Salat phänomenal. Denn erfrischende Gurke, geschmacksintensive Basilikumpaste und Zitrone sorgen für Frische, Feta für mild-salzige Würze und die Orzo-Nudeln bilden eine sättigende Basis. Guten Appetit!

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **Backpapier**, ein **Backblech**,



1 ORZO-NUDELN GAREN

Erhitze reichlich **Wasser** als Vorbereitung für die Orzo-Nudeln.

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln hineingeben und für ca. 8 Min. garen.

Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.



4 WÄHRENDDESSEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. glasig dünsten. Anschließend **Knoblauchstreifen** zugeben und alles für 1 – 2 Min. weiterbraten lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Zitrone halbieren und 1 Hälfte auspressen.

Gurke längs halbieren, **Gurkenkerne** rauslöfeln und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und beides in feine Streifen schneiden.

Pfirsich und **Nektarine** halbieren, entsteinen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



5 SALAT VOLLENDEN

Pfanne vom Herd nehmen und **Orzo-Nudeln**, **Pfirsich-** und **Nektarinenwürfel**, **Gurkenhalbmonde**, 1 [1½|2] EL **Zitronensaft** und **Olivenöl*** hineingeben und miteinander vermengen.

Feta mit den Händen zerkrümeln, über den **Salat** geben und vorsichtig unterheben.



3 OBST BACKEN

Pfirsich- und **Nektarinenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für 4 – 6 Min. im Backofen garen.



6 ANRICHTEN

Orzo-Salat auf tiefe Teller verteilen, **Basilikumpaste** darübergeben und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln 1)	150 g	200 g	300 g
Nektarine ES	1	2	2
Pfirsich ES	1	1	2
Zitrone ES AR	½ ☞	¾ ☞	1
Gurke NL	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Feta 5)	125 g	250 g	250 g
Basilikumpaste	8 ml	15 ml	24 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	567 kJ/136 kcal	2701 kJ/646 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	12 g
Kohlenhydrate	15 g	72 g
– davon Zucker	4 g	19 g
Eiweiß	5 g	22 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, 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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!