

# Orzo-Salat mit mediterran gewürzten Garnelen

frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 626 kcal • Tag 2 kochen

18



Garnelen



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Gurke



Tomaten



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Orzo-Nudeln



Tomatenpesto



Sahnejoghurt



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Weissweinessig\*, Öl\*, Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und 1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen <b>5)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g**	1 x 4 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
gerebelter Oregano	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 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. 600 g)
Brennwert	436 kJ/ 104 kcal	2619 kJ/ 626 kcal
Fett	2.67 g	16.03 g
- davon ges. Fettsäuren	1.06 g	6.37 g
Kohlenhydrate	11.94 g	71.73 g
- davon Zucker	1.67 g	10.05 g
Eiweiss	4.17 g	25.07 g
Salz	0.271 g	1.630 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:** **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



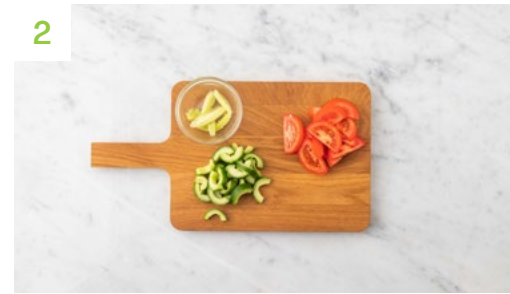
## 1 Orzo kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 350 ml [700 ml] heisses **Wasser\*** füllen und aufkochen lassen.

**Orzo-Nudeln** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** hineingeben und ca. 15 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesogen und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Währenddessen fortfahren.



## 2 Gemüse schneiden

**Gurke** längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herauschaben und in einen Messbecher geben.

**Gurkenhälften** quer in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Tomate** in 0.5 cm Scheiben schneiden.



## 3 Dressing zubereiten

**Tomatenpesto**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und 1 EL [2 EL] **Essig\*** zu den **Gurkenkernen** in den Messbecher geben und alles mit einem Pürierstab zu einem **Dressing** pürieren.

**Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Orzo vollenden

**Orzo-Nudeln** nach der Garzeit in eine grosse Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

**Gurken**, **Tomaten** und **Oregano** untermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

**Tipp:** *Oregano ist sehr intensiv. Dosiere ihn vorsichtig.*



## 5 Garnelen braten

**Knoblauchzehe** abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Garnelen**, **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und alles unter Rühren 2 – 3 Min anbraten, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind.

**Garnelen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Orzo-Salat** vor dem Anrichten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und auf tiefen Tellern verteilen. **Garnelen** darauf anrichten, **Joghurtdip** dazu reichen und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Orzo salad with Mediterranean spiced shrimps

fresh cucumber, tomato dressing and yoghurt dip

High protein Under 650 calories 25–35 minutes • 626 kcal • Cook on day 2

18



Shrimps



“Hello Souvlaki” spice mix



Cucumber



Tomatoes



Garlic clove



Dried oregano



Orzo pasta



Tomato pesto



Cream yoghurt



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



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*, oil\*, olive oil\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 hand blender, 1 large bowl, 1 small bowl, garlic press and 1 large pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shrimps <b>5</b> )	1 x	150 g	1 x	300 g
“Hello Souvlaki” spice mix	1 x	4 g**	1 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Dried oregano	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Orzo pasta <b>15</b> )	1 x	180 g	1 x	360 g
Tomato pesto <b>14</b> )	1 x	50 g	2 x	50 g
Cream yoghurt <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 600 g)
Calories	436 kJ/104 kcal	2619 kJ/626 kcal
Fat	2.67 g	16.03 g
– of which saturated fats	1.06 g	6.37 g
Carbohydrate	11.94 g	71.73 g
– of which sugar	1.67 g	10.05 g
Protein	4.17 g	25.07 g
Salt	0.271 g	1.630 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **5**) Shellfish **7**) Milk (including lactose) **14**) Sulphur dioxide and sulphites **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



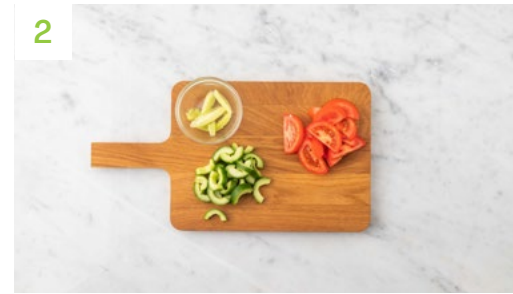
## Cook the orzo

Boil 350 ml [700 ml] water\* in the kettle.

Fill a large pot with 350 ml [700 ml] hot water\* and bring to the boil.

Add the orzo and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and simmer on a low heat for about 15 min., stirring frequently, until the water\* is absorbed and the orzo is cooked.

Meanwhile, continue.



## Chop the vegetables

Halve the cucumber lengthways, scrape out the seeds with a spoon and put them in a measuring jug. Cut the cucumber halves crossways into 0.5 cm half-moons.

Cut the tomato into 0.5 cm slices.



## Make the dressing

Add the tomato pesto, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar\* to the cucumber seeds in the measuring jug and purée with a hand blender to make a dressing.

In a small bowl, season the yoghurt with salt\* and pepper\*.



## Finish the orzo

When cooked, transfer the orzo to a large bowl and mix with the dressing.

Mix in the cucumbers, tomatoes and oregano and season with salt\* and pepper\*.

Set aside briefly and let cool.

Tip: *Oregano is very intense. Use it carefully.*



## Fry the shrimps

Peel the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Add the shrimps and “Hello Souvlaki”, press in garlic and sauté for 2–3 min. until the shrimps are cooked through.

Season the shrimps with salt\* and pepper\*.



## Serve

Season the orzo salad with salt\* and pepper\* before serving and apportion onto deep plates. Arrange the shrimps on top, serve with the yoghurt dip and enjoy.

## Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)







# Salade d'orzo avec crevettes à la méditerranéenne

concombre frais, vinaigrette à la tomate et dip au yogourt

Hautement protéiné Moins de 650 calories 25 – 35 minutes • 626 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Crevettes



Mélange d'épices  
« Hello Souflaki »



Concombre



Tomates



Gousse d'ail



Origan moulu



Pâtes orzo



Pesto de tomates



Yogourt à la crème



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



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*, huile\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 mixeur, 1 saladier, 1 bol, 1 presse-ail et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes <b>5)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g**	1 x 4 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Origan moulu	0,5 x 2 g**	1 x 2 g
Pâtes orzo <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Pesto de tomates <b>14)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Yogourt à la crème <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 600 g)
Valeur calorique	436 kJ/ 104 kcal	2619 kJ/ 626 kcal
Lipides	2,67 g	16,03 g
- dont acides gras saturés	1,06 g	6,37 g
Glucides	11,94 g	71,73 g
- dont sucre	1,67 g	10,05 g
Protéines	4,17 g	25,07 g
Sel	0,271 g	1,630 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **5)** crustacés **7)** lait (comprend du lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



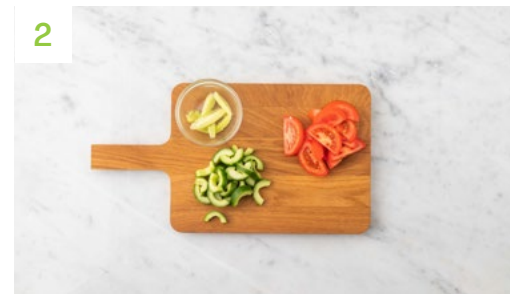
### 1 Cuire les pâtes orzo

Faire chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole de 350 ml [700 ml] d'eau\* chaude et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes orzo et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre\*** et laisser mijoter env. 15 min à feu doux en remuant souvent, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que les pâtes orzo soient cuites.

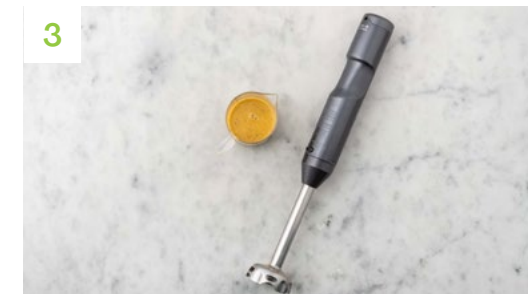
Pendant ce temps, continuer la recette.



### 2 Couper les légumes

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère et les mettre dans le verre doseur de l'étape 1. Couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0,5 cm d'épaisseur.

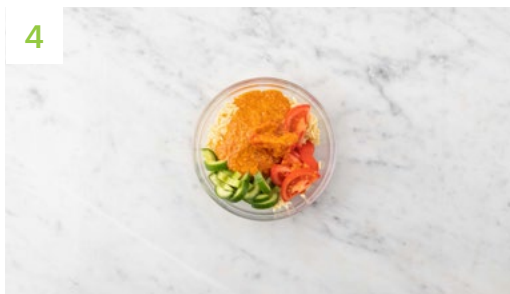
Couper la **tomate** en tranches d'env. 0,5 cm.



### 3 Préparer la sauce

Ajouter le **pesto de tomates**, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\* et 1 cs [2 cs] de vinaigre\* aux graines de concombre dans le verre doseur et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur pour obtenir une vinaigrette.

Mélanger dans un bol le yogourt avec un peu de sel\* et de poivre\*.



### 4 Finir les pâtes orzo

Après la cuisson, mettre les pâtes orzo dans un saladier et les mélanger à la vinaigrette.

Incorporer les concombres, les **tomates** et l'origan et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Réserver brièvement et laisser refroidir.

*Astuce : L'origan a un goût très intense. Dosez-le avec précaution !*



### 5 Faire cuire les crevettes

Peler la gousse d'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Ajouter les crevettes, le mélange d'épices « **Hello Souflaki** », presser l'ail et faire revenir le tout en remuant pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus transparentes à l'intérieur.

Saler\* et poivrer\* les crevettes.



### 6 Dresser

Avant de servir, assaisonner la **salade de pâtes orzo** avec du sel\* et du poivre\* et la répartir dans des assiettes creuses. Disposer les crevettes dessus, servir avec le dip au yogourt et déguster.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

