

Souflaki-Portobello mit griechischem Salat dazu Zitronen-Hirtenkäse-Drillinge und Joghurt-Dip

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 490 kcal • Tag 3 kochen

18



Hirtenkäse



Portobello-Pilze



Kartoffeln (Drillinge)



Salatherz (Romana)



rote Cherry-Tomaten



Gurke



rote Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gewürzmischung „Hello Grünzeug“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse und die Kräuter.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Butter*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseraffel, 1 grosse Schüssel, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Portobello-Pilze	1 x 150 g	1 x 300 g
Kartoffeln (Drillinge)	1 x 400 g	1 x 800 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
rote Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Gewürzmischung „Hello Grünzeug“	1 x 4 g	2 x 4 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. 800 g)
Brennwert	257 kJ/ 61 kcal	2051 kJ/ 490 kcal
Fett	2.7 g	21.7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7.9 g
Kohlenhydrate	5.8 g	46.2 g
– davon Zucker	1.9 g	15.3 g
Eiweiss	3.1 g	24.8 g
Salz	0.2 g	1.6 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)

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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze 1000 ml [2000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

In einen grossen Topf 1000 ml [2000 ml] **Wasser*** füllen, 2 TL [4 TL] **Salz*** dazu geben und aufkochen lassen.

Kartoffeln in das kochende **Wasser** geben und 18 – 20 Min. weich kochen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Salat vollenden

Die grosse Schüssel aus Schritt 2 auswaschen.

In der Schüssel 2 EL [4 EL] **Joghurt**, 2 EL [4 EL] **Wasser*** und „Hello Grünzeug“ vermengen.

Salat, **Tomaten** und **Gurke** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben, vorsichtig vermengen und mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restliches **Joghurt** in einer kleinen Schüssel mit etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Dip** verrühren.



2 Währenddessen

Portobello-Pilze in 2 cm Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, vierteln und die einzelnen Lagen trennen.

Portobello-Scheiben und **Zwiebel** in einer grossen Schüssel mit „Hello Souflaki“, **Salz***, **Pfeffer*** und 2 EL [4 EL] **Öl*** vermengen.

Pilze und **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen für 10 – 15 Min. backen, bis die **Zwiebeln** weich sind.



5 Kartoffeln fertigstellen

Kartoffeln durch ein Sieb abgiessen und sofort zurück in den Topf geben.

Hirtenkäse, **Zitronenschale** und 1 TL [2 TL] **Butter***, dazugeben und mit einer Gabel andrücken, sodass jede **Kartoffel** etwas aufgeplatzt ist.



3 Für den Salat

Gurke längs halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Kirschtomaten halbieren.

Salatherz längs halbieren, Strunk herausschneiden und **Salat** in mundgerechte Streifen schneiden.

Zitrone heiss abwaschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abraffeln. **Zitrone** vierteln.



6 Anrichten

Portobello-Pilze, **Zwiebeln**, **Kartoffeln** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Joghurt-Dip** darüber träufeln 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>

