

Dinkel-Aprikosen-Pilaw mit Grillkäsesticks

Babyspinat und Mandeln

Vegetarisch Klimaheld Minuten • 769 kcal • Tag 3 kochen



Dinkel, vorgekocht



Grillbratçäs Zypriotischer Art



Babyspinat



Zwiebel



Zitrone, gewachst



getrocknete Aprikosen



Mandeln blanchiert, gehobelt



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Sahnejoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grosse Schüssel und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Dinkel, vorgekocht 19)	1 x 450 g	1 x 900 g
Grillbratçhäs Zypriotischer Art 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Babyspinat	1 x 50 g	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
getrocknete Aprikosen 14)	1 x 20 g	1 x 40 g
Mandeln blanchiert, gehobelt 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	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. g)
Brennwert	554 kJ/ 132 kcal	3217 kJ/ 769 kcal
Fett	6.4 g	37.1 g
- davon ges. Fettsäuren	4.5 g	26.2 g
Kohlenhydrate	11.2 g	65.2 g
- davon Zucker	2.5 g	14.8 g
Eiweiss	6.4 g	37.1 g
Salz	0.55 g	3.18 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 **19)** Dinkel **22)** Mandeln

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

1



2



3



Grillkäse schneiden

Grillkäse waagrecht halbieren, dann in 12 [24] Stifte schneiden.

In einer grossen Schüssel **Käsesticks** vorsichtig in „Hello Harissa“ wälzen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Getrocknete **Aprikosen** grob hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Dinkel garen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Käsesticks** darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie knusprig sind. Herausnehmen.

In der Bratpfanne **Zwiebelstreifen**, Dinkel, **Aprikosen** und **Mandeln** 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Mit 150 ml [300 ml] **Wasser*** ablöschen.

4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „Hello Mezze“ unterrühren und alles abgedeckt 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** fast verkocht ist.

Fergistellen

In der grossen Schüssel aus Schritt 1 **Sahnejoghurt** mit etwas **Zitronensaft** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Zum Schluss **Babyspinat** unter den Dinkel heben und sofort auf Teller verteilen (der **Spinat** soll nicht zu sehr zusammenfallen). Mit **Grillkäsesticks** toppen und mit **Joghurt-Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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!

