

Crevetten in mediterraner Marinade auf Orzo

frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | schnell | 25 – 35 Minuten • 643 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten ohne Schale



Orzo-Nudeln



Tomate (Roma)



Gurke



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



Tomatenpesto



Naturjoghurt aus Saland



Gewürzmischung „Hello Souflaki“

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Garnelen mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver*, Öl*, Wasser*, Essig*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Orzo-Nudeln 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Gurke	1 x 300 g**	1 x 300 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
gerebelter Oregano	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Tomatenpesto	1 x 50 g	2 x 50 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	0.5 x 4 g**	1 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. 660 g)
Brennwert	405 kJ/ 97 kcal	2689 kJ/ 643 kcal
Fett	2.3 g	15.2 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	4.1 g
Kohlenhydrate	11.1 g	73.5 g
- davon Zucker	1.8 g	11.7 g
Eiweiss	4.3 g	28.4 g
Salz	0.25 g	1.67 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) **15)** Weizen

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



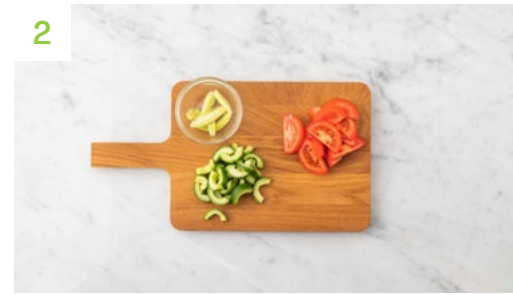
1 Orzo kochen

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 herausschaben 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 Stabmixer zu einem **Dressing** pürieren.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** 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 Crevetten braten

Knoblauchzehe abziehen.

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

Crevetten und die Hälfte [gesamtes] „Hello Souflaki“ hineingeben.

Knoblauch dazupressen und alles unter Rühren 2 – 3 Min anbraten, bis die **Crevetten** innen nicht mehr glasig sind. **Crevetten** mit **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Orzo-Salat vor dem Anrichten mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefen Tellern verteilen.

Crevetten darauf anrichten, **Joghurt Dip** 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!

