

Dinkel-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Zeit Sparen | Klimaheld | 20 – 30 Minuten • 599 kcal • Tag 5 kochen



Dinkel, vorgekocht



Hirtenkäse



Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Gurke



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Dinkel, vorgekocht 19)	1 x 450 g	1 x 900 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
geriebener Oregano	1 x 2 g	2 x 2 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 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.)

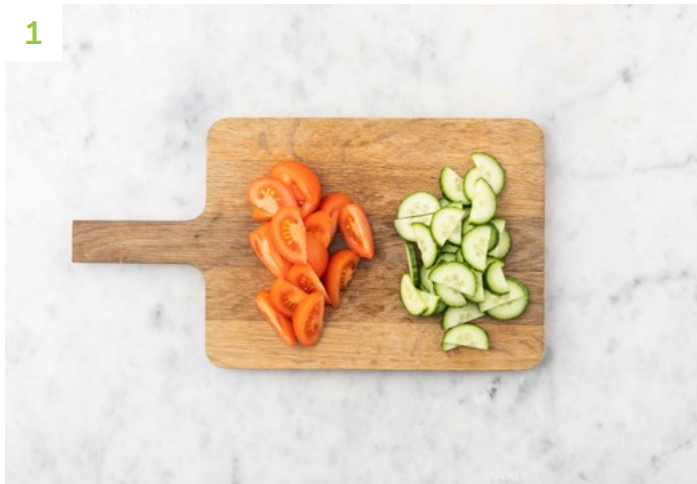
	100 g	Portion (ca. 505 g)
Brennwert	496 kJ/ 119 kcal	2506 kJ/ 599 kcal
Fett	5.7 g	28.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.4 g
Kohlenhydrate	11.9 g	60.2 g
– davon Zucker	2.1 g	10.8 g
Eiweiss	4.3 g	21.8 g
Salz	0.41 g	2.09 g

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) 8) Eier 9) Senf 19) Dinkel

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

1



Gemüse schneiden

Gurke halbieren und in 0.5 cm Halbmonde schneiden.

Tomate in 8 Spalten schneiden. **Gurke** und **Tomate** in eine grosse Schüssel geben.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

2



Hirtenkäse marinieren

In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mit ca. einem Drittel „**Hello Souflaki**“ verrühren.

Hirtenkäse in 2 cm Würfel schneiden. **Käsewürfel** in der Schüssel mit dem **Gewürzöl*** marinieren.

3



Dinkel anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel** und die Hälfte [gesamten] **Oregano** hinzufügen. **Knoblauch** dazu pressen und alles 1 – 2 Min. anbraten.

Dinkel und restliches „**Hello Souflaki**“ zufügen und 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

Dinkel und **Buttermilch-Zitronen-Dressing** zu dem **Salat** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Dinkel-Salat auf Teller verteilen, mit **Hirtenkäse** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Greek style spelt bowl

with souvlaki feta cheese, cucumber and tomato

Under 650 calories [Save time](#) 20–30 minutes • 599 kcal • Cook on day 5



Spelt, precooked



Feta cheese



Tomatoes



Red onion



Garlic clove



Oregano



“Hello Souvlaki” spice mix



Buttermilk and lemon dressing



Cucumber



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, olive oil*, vegetable stock powder*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pans and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spelt, pre-cooked 19)	1 x	450 g	1 x	900 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Dried oregano	1 x	2 g	2 x	2 g
"Hello Souvlaki" spice mix	1 x	4 g	1 x	8 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7) 8) 9)	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 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

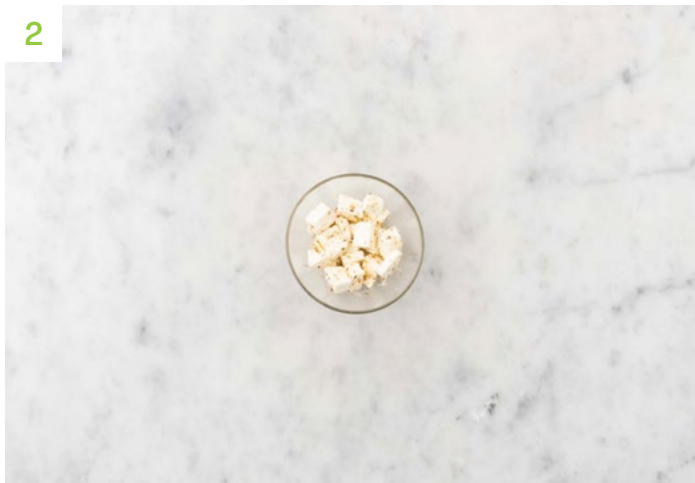
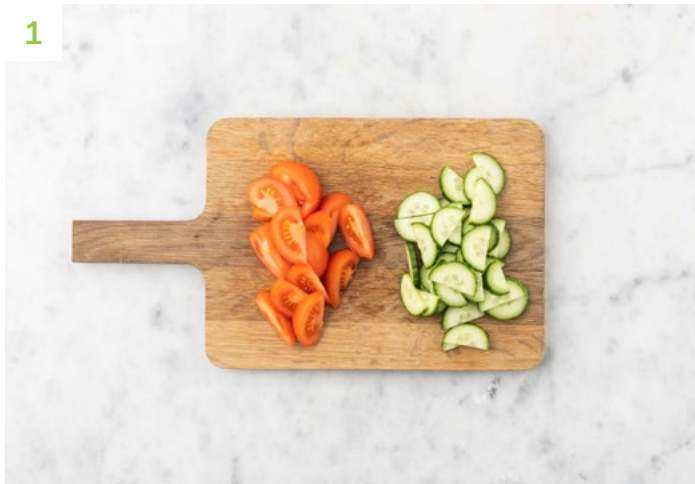
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 505 g)
Calories	496 kJ/119 kcal	2506 kJ/599 kcal
Fat	5.7 g	28.6 g
- of which saturated fats	1.3 g	6.4 g
Carbohydrate	11.9 g	60.2 g
- of which sugar	2.1 g	10.8 g
Protein	4.3 g	21.8 g
Salt	0.41 g	2.09 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: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **19)** Spelt

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



Chop the vegetables

Halve the cucumber lengthways and cut it into 0.5 cm half-moons.

Cut the tomato into 1 cm wedges. Put the cucumber and yoghurt into a large bowl.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Peel the garlic.

Marinate the feta cheese

In a small bowl, mix 1 tbsp [2 tbsp] of olive oil* with about one-third of the "Hello Souvlaki" spice mix.

Cut the feta cheese into 2 cm cubes. Marinate cheese cubes in the bowl with the seasoned oil*.

Sauté the spelt

Heat 1 tbsp [2 tbsp] of oil* in a large frying pan. Add onion and half [all] of the oregano. Press in the garlic and fry for another 1 minute.

Add spelt and remaining "Hello Souvlaki" and sauté for 3 - 5 minutes over medium heat.

Add spelt and buttermilk-lemon dressing to the salad. Season with salt* and pepper*.

Divide spelt salad onto plates, top with marinated feta cheese.

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/



Bol de Dinkel à la grecque avec fromage de berger, concombre frais et tomate

Moins de 650 calories | Végétarien | Écologique | 20 – 30 minutes • 599 kcal • Cuisiner au 5e jour



Dinkel précuit



Fromage en saumure



Tomates



Oignon rouge



Gousse d'ail



Origan moulu



Mélange d'épices
« Hello Soufliaki »



Sauce au babeurre
et au citron



Concombre



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Poivre*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 saladier, 1 grandes poêles et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Dinkel précuit 19)	1 x 450 g	1 x 900 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Origan moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 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)

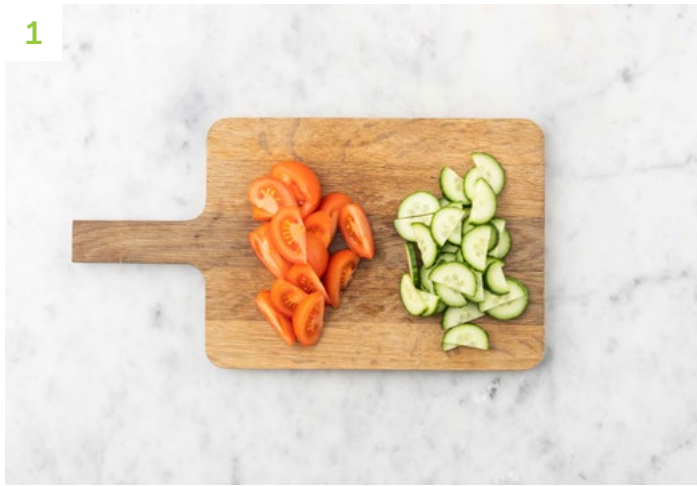
	100 g	Portion (env. 505 g)
Valeur calorique	496 kJ/ 119 kcal	2506 kJ/ 599 kcal
Lipides	5,7 g	28,6 g
- dont acides gras saturés	1,3 g	6,4 g
Glucides	11,9 g	60,2 g
- dont sucre	2,1 g	10,8 g
Protéines	4,3 g	21,8 g
Sel	0,41 g	2,09 g

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 : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 19) céleri

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

1



2



3



Couper les légumes

Couper le concombre en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper la tomate en tranches de 1 cm. Mettre les tomates, le concombre et la salade dans un saladier.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Peler l'ail.

Mariner le fromage

Dans un petit bol, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* avec environ un tiers de "Hello Souflaki". Couper le fromage en saumure en dés de 2 cm. Mariner le fromage en saumure dans le bol avec l'huile épicée*.

Faire sauter le dinkel

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter les oignons et la moitié [toute] de l'origan. Ajouter l'ail pressé et faire dorer encore 1 minute.

Ajouter le dinkel et le reste de "Hello Souflaki" et faire sauter à feu moyen pendant 3 à 5 minutes.

Ajouter le dinkel et la vinaigrette à la crème aigre et au citron à la salade. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir la salade de dinkel sur les assiettes et garnir de fromage en saumure.

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/

