

Dinkel-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

Zeit Sparen unter 650 Kalorien Vegetarisch 10 Min. Vorbereitung 20 – 30 Minuten • 599 kcal • Tag 5 kochen



Dinkel, vorgekocht



Hirtenkäse



Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener 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
gerebelter 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.)

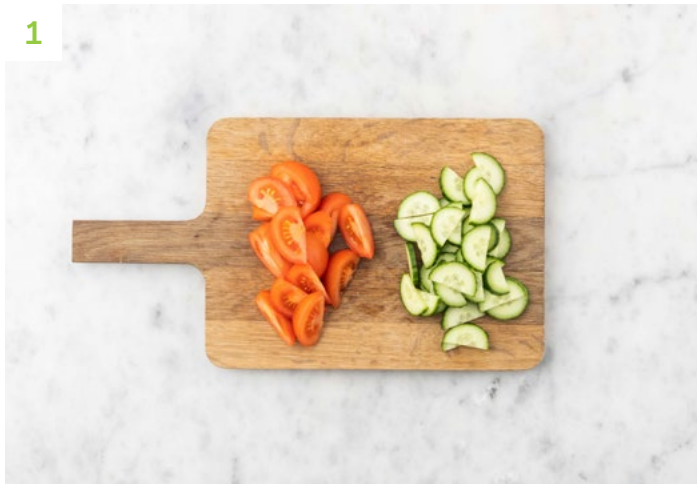
	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	496 kJ/ 119 kcal	2506 kJ/ 599 kcal
Fett	5.7 g	28.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.4 g
Kohlenhydrate	11.9 g	60.2 g
– davon Zucker	2.1 g	10.8 g
Eiweiss	4.3 g	21.8 g
Salz	0.41 g	2.09 g

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 feta cheese

fresh cucumber and tomato

Save time Under 650 calories Vegetarian 10 min. preparation 20–30 minutes • 599 kcal • Cook on day 5



Precooked spelt



Feta cheese



Tomatoes



Red onion



Garlic clove



Dried oregano



"Hello Souvlaki" spice mix



Buttermilk-and-lemon dressing



Cucumber



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Pepper*, olive oil*, oil*, salt*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Precooked spelt 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

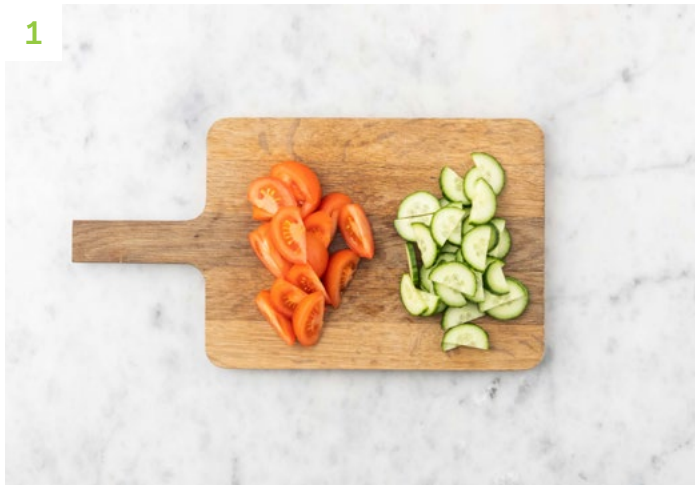
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 500 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 8 wedges. Put the cucumber and tomato 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.] olive oil* with about a third of the “Hello Souvlaki”.

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

Fry the spelt

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

Add the spelt and the remaining “Hello Souvlaki” and fry on a medium heat for 3–5 min.

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

Apportion the spelt salad on plates and top with the 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/



Bowl d'épeautre façon grecque avec du fromage en saumure concombre frais et tomate

Gain de temps | Moins de 650 calories | Végétarien | Préparation en 10 min | 20 – 30 minutes • 599 kcal • Cuisiner au 5e jour



Épeautre, 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.

Basique de votre cuisine*

Poivre*, huile d'olive*, huile*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 saladier, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Épeautre, 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)

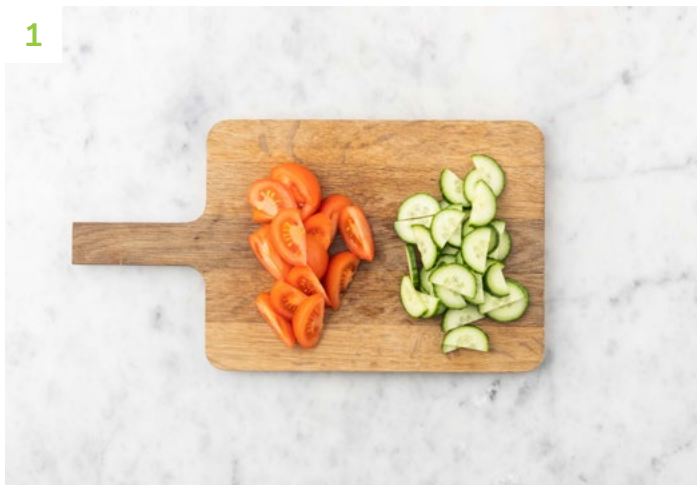
	100 g	Portion (env. 500 g)
Valeur calorique	496 kJ/ 119 kcal	2506 kJ/ 599 kcal
Lipides	5,7 g	28,6 g
– dont acides gras saturés	1,3 g	6,4 g
Glucides	11,9 g	60,2 g
– dont sucre	2,1 g	10,8 g
Protéines	4,3 g	21,8 g
Sel	0,41 g	2,09 g

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)** épeautre

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

1



Couper les légumes

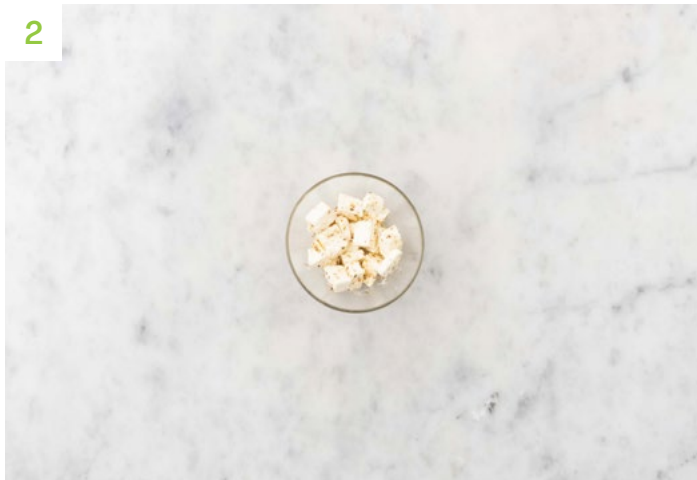
Couper le concombre en deux, puis en demi-lunes de 0,5 cm.

Couper la tomate en 8. Mettre le concombre et les tomates dans un saladier.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Peler l'ail.

2



Faire mariner le fromage en saumure

Dans un bol, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* avec environ un tiers du mélange d'épices « Hello Souflaki ».

Couper le fromage en saumure en dés de 2 cm. Faire mariner les cubes de fromage dans le bol avec l'huile aux épices*.

3



Faire revenir l'épeautre

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Ajouter l'oignon et la moitié [la totalité] de l'origan. Ajouter l'ail pressé et faire dorer le tout pendant 1 à 2 min.

Ajouter l'épeautre et le reste du mélange « Hello Souflaki » et faire revenir à feu moyen pendant 3 à 5 min.

Ajouter l'épeautre et la sauce au babeurre et au citron à la salade. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir la salade d'épeautre sur des assiettes et la 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/

