

Dinkel-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | 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*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

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



2



3



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.

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.

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!

