

# 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 <b>19)</b>	1 x 450 g	1 x 900 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	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 <b>7) 8) 9)</b>	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.)

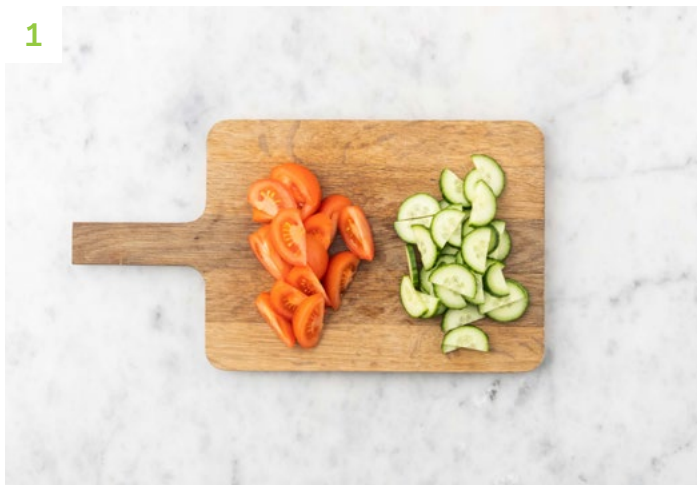
	100 g	Portion (ca. 500 g)
Brennwert	496 kJ/ 119 kcal	2506 kJ/ 599 kcal
Fett	5.7 g	28.6 g
– davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.4 g
Kohlenhydrate	11.9 g	60.2 g
– davon Zucker	2.1 g	10.8 g
Eiweiss	4.3 g	21.8 g
Salz	0.41 g	2.09 g

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!

