

Dinkel-Bowl griechischer Art mit Hirtenkäse frischer Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | schnell | 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



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!

