



GEFÜLLTE PAPRIKA NACH GRIECHISCHER ART

mit Orzonudeln, Minzjoghurt und griechischem Salat



ORZO

Die kleinen Nudeln kennt man in ihrem Herkunftsland Griechenland eher unter dem Namen Kritharaki.



Oliven (ohne Stein)



Hirtenkäse



Tomate



Orzo-Nudel



Gurke



rote Peperoni



Pinienkerne



Knoblauchzehe



Zitrone



Petersilie



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Minze

35 Minuten

Stufe 1

veggie

Denk nicht an den Winter – hol Dir stattdessen den Sommer auf den Tisch! Damit das garantiert gelingt, haben wir uns von der griechischen Küche inspirieren lassen. Heute gibt es mit Orzonudeln gefüllte Paprikahälften in denen auch Oliven und Feta stecken. Was könnte besser dazu passen als der original griechische Salat mit Tomate, Gurke und Zwiebel? Ein frischer Minzjoghurt und Zitronenspalten bilden das i-Tüpfelchen. Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 grossen Topf**, **1 grosse Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Gemüsereibe**.



1 PAPRIKA ZUBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Peperoni längs halbieren und Kerngehäuse entfernen (Stil als Dekoration behalten).

Peperonihälften mit der Öffnung nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit **Öl*** betröpfeln.

Anschliessend auf der mittleren Schiene im Backofen 25 Min. backen, bis sie weich und an den Rändern leicht gebräunt sind.



2 ORZONUDELN KOCHEN

In einen grossen Topf reichlich kochendes **Wasser** geben, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschliessend in ein Sieb giessen und ein wenig mit kaltem Wasser abschrecken.

Zitrone heiss abwaschen, Schale fein abreiben und in Spalten schneiden.



3 SALAT ZUBEREITEN

Gurke längs halbieren, das Innere mit einem Löffel herauschaben und in Halbmond-Scheiben schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Fruchtfleisch** vorsichtig herauslöfeln und in feine Streifen schneiden. **Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. **Gurkenscheiben** mit **Tomaten** und **Zwiebelstreifen** in eine grosse Schüssel geben und mit **Olivenöl*** und **Soft** einer **Zitronespalte** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 DIP ZUBEREITEN

Knoblauch abziehen und fein hacken. **Oliven** in Ringe schneiden.

Hirtenkäse in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

Petersilie und **Minze** getrennt fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit gehackte **Minze** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 ORZOFÜLLUNG ZUBEREITEN

In dem grossen Topf **Olivenöl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen** darin 4 – 5 Min. glasig andünsten. **Knoblauchstreifen** zufügen und 1 – 2 Min. mitbraten.

Gekochte **Orzonudeln**, gehackte **Oliven**, geriebene **Zitroneschale**, gehackte **Petersilie** und **Fetawürzel** hinzugeben.

Alles verrühren und mit ein wenig **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

In den letzten 3 Min. der Paprika-Backzeit **Pinienkernen** auf das Backblech legen und bis zum Ende mitbacken. **Peperonihälften** auf Teller verteilen. **Peperonibratsaft** unter **Orzofüllung** verrühren und **Peperonihälfte** mit **Orzo** füllen. Restliche **Füllung** drum herum verteilen. Zum Schluss mit **Pinienkernen** toppen. Gefüllte **Peperoni** mit **griechischem Salat**, **Minzdip** und **Zitronespalten** geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
schwarze Oliven (ohne Stein)	1 x	50 g	1 x	100 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Orzo Nudel 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Gurke	1 x	200 g	1 x	200 g
rote Peperoni	1 x	250 g	2 x	250 g
Pinienkerne	1 x	10 g	1 x	20 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Naturjoghurt	1 x	100 g	1 x	200 g
Öl*	2 EL		4 EL	
Olivenöl*	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
 ⚠ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	560 kJ/134 kcal	2929 kJ/700 kcal
Fett	6 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	17 g	89 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiss	3 g	17 g
Ballaststoffe	1 g	7 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



GREEK-STYLE STUFFED PEPPERS

with orzo noodles, mint yoghurt and Greek salad



ORZO

In their country of origin, Greece, these small noodles are more widely known as kritharaki.



Olives (without stone)



Feta cheese



Tomato



Orzo noodles



Cucumber



Red pepper



Pine nuts



Garlic cloves



Lemon



Parsley



Red onion



Natural yoghurt



Mint

35 minutes

Level 1

Veggie

Don't think about winter – get some summer on the table instead! To make sure that this works, we've taken our inspiration from Greek cuisine. Today we're making pepper halves filled with orzo noodles and olives and feta. What could go better with this than the original Greek salad with tomato, cucumber and onion? Fresh mint yoghurt and lemon wedges top everything off perfectly. Bon appetit!

Wash the **vegetables** and **herbs**.

You will also need: **1 baking tray** with **baking paper**, **1 large pot**, **1 large bowl** and **1 small bowl**.



1 PREPARE PEPPERS

Heat up plenty of water in the kettle. Preheat the oven to **200 °C** top/bottom heat (**180 °C** fan oven). Halve **peppers** lengthways and remove core (keep stalk for decoration purposes). Place **pepper halves** with the opening facing upwards on a baking tray lined with baking paper, season with **salt*** and **pepper*** and drizzle with **oil***. Then bake in the oven on the middle shelf for 25 min. until the **pepper halves** are soft and slightly browned around the edges.



4 PREPARE DIP

Peel and finely chop the **garlic**. Cut **olives** into rings. Cut **feta cheese** into approx. 1 cm cubes. Finely chop **parsley** and **mint** separately. Mix the **yoghurt** with the chopped **mint** in a small bowl and season with **salt*** and **pepper***.



2 COOK ORZO NOODLES

Fill a large pot with plenty of boiling **water***, add **salt*** and bring to the boil again. Cook the **orzo noodles** for approx. 8 min. until al dente. Then pour into a sieve and rinse with a little cold water. Wash **lemon** with hot water, grate peel finely and cut into wedges.



5 PREPARE ORZO FILLING

Heat **olive oil*** in the large pot and sauté **onion strips** for 4-5 min. until glazed. Add **garlic strips** and sauté together for 1-2 min. Add cooked **orzo noodles**, chopped **olives**, grated **lemon rind**, chopped **parsley** and **feta cubes**.

Mix everything and season with a little **salt*** and **pepper***.



3 PREPARE SALAD

Halve **cucumber** lengthways, scrape out the inside with a spoon and cut into half-moon slices. Halve **tomatoes**, remove stalk, carefully spoon out flesh and cut into fine strips. Peel **onion** and slice it into narrow strips. Put **cucumber** slices with **tomatoes** and onion strips in a large bowl and mix with **olive oil*** and the **juice** of a **lemon wedge**. Season with **salt*** and **pepper***.



6 ARRANGE

In the last 3 min. of the baking time for the **peppers**, add the **pine nuts** to the baking tray and bake until the end. Apportion **pepper halves** onto plates. Stir the **pepper juice** into the **orzo filling** and fill the **pepper halves** with **orzo**. Apportion the rest of the filling around it. Finally top with **pine nuts**. Enjoy stuffed **peppers** with **Greek salad**, **mint dip** and **lemon wedges**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Black olives (without stone)	1 x	50 g	1 x	100 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomato	2 x	100 g	4 x	100 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Orzo noodles 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Cucumber	1 x	200 g	1 x	200 g
Red pepper	1 x	250 g	2 x	250 g
Pine nuts	1 x	10 g	1 x	20 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Mint	1 x	10 g	1 x	10 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Natural yoghurt	1 x	100 g	1 x	200 g
Oil*	2 tbsp.		4 tbsp.	
Olive oil*	1 tbsp. each		2 tbsp. each	
Salt*, pepper*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	560 kJ/134 kcal	2929 kJ/700 kcal
Fat	6 g	30 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	17 g	89 g
- incl. sugar	3 g	17 g
Protein	3 g	17 g
Dietary fibre	1 g	7 g
Salt	1 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk

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

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us: +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



POIVRONS FARCIS À LA GRECQUE

accompagnés de pâtes orzo, de yogourt à la menthe et de salade grecque



ORZO

On appelle en Grèce — leur pays d'origine — ces petites pâtes « Kritharaki ».



Olives noires (dénoyautées)



Fromage de chèvre



Tomate



Pâtes orzo



Petit concombre



Poivron rouge



Pignons de pin crus entiers



Gousse d'ail



Citron



Persil



Oignon rouge



Yogourt nature



Menthe

35 minutes

Niveau 1

Veggie

Oubliez l'hiver, mettez l'été sur votre table ! Nous nous sommes inspirés pour cela de la cuisine grecque, une valeur sûre. Nous vous proposons aujourd'hui des demi-poivrons farcis aux pâtes orzo, aux olives et à la féta. Quel meilleur accompagnement que de l'authentique salade grecque de tomates, concombres et oignons ? Et n'oublions pas le yogourt frais à la menthe et les tranches de citron pour la touche finale. Bon appétit !

C'EST PARTI

Laver les **légumes** et les **fines herbes**.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 plaque de four**, **du papier sulfurisé**, **1 grande casserole**, **1 grand saladier** et **1 petit saladier**.



1 PRÉPARER LE POIVRON

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à **200 °C** (chaleur tournante **180 °C**).

Couper le **poivron** dans le sens de la longueur, retirer les pépins (ils peuvent servir à décorer). Répartir les **demi-poivrons** la partie ouverte vers le haut sur une plaque de four couverte de papier sulfurisé. **Saler***, **poivrer*** et arroser d'**huile***. Enfourner ensuite 25 min à mi-hauteur jusqu'à ce qu'ils ramollissent et brunissent légèrement sur les bords.



2 CUIRE LES PÂTES ORZO

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'**eau chaude**, **saler*** et porter à ébullition.

Y faire cuire les **pâtes orzo** al dente env. 8 min. Égoutter ensuite dans une passoire et rincer brièvement à l'eau froide.

Laver le **citron** à l'eau chaude, en râper finement le zeste et le couper en tranches.



3 PRÉPARER LA SALADE

Couper le **concombre** en deux dans le sens de la longueur, enlever l'intérieur à la cuillère et le couper en tranches en demi-lune. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure, enlever prudemment la pulpe à la cuillère et la couper en fines tranches. Éplucher les **oignons** et les couper en rondelles fines. Mettre les tranches de **concombre**, les **tomates** et les **tranches d'oignon** dans un grand saladier. Mélanger le tout avec de l'**huile d'olive*** et le jus d'une tranche de **citron**. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



4 PRÉPARER LE DIP

Peler et hacher finement l'**ail**. Couper les **olives** en rondelles. Couper le **fromage de chèvre** en dés d'env. 1 cm.

Hacher finement le **persil** et la **menthe** séparément.

Mélanger le **yogourt** et la **menthe** hachée dans un petit saladier ; **saler*** et **poivrer***.



5 PRÉPARER LA FARCE AUX PÂTES ORZO

Faire chauffer de l'**huile*** dans une grande casserole et y faire blondir les tranches d'**oignon** 4 à 5 min. Ajouter les lamelles d'**ail** et les faire revenir 1 à 2 min.

Ajouter les **pâtes orzo** cuites, les **olives** hachées, le zeste de **citron**, le **persil haché** et les **cubes de féta**.

Mélanger le tout et assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



6 DRESSER

Placer les **pignons de pin** sur la plaque de four pendant les 3 dernières minutes du temps de cuisson du **poivron** et laisser cuire jusqu'à la fin. Répartir les moitiés de **poivron** sur les assiettes. Mélanger le jus de cuisson du **poivron** à la **farce aux pâtes orzo** et remplir le **demi-poivron** de farce. Répartir tout autour la farce restante. Saupoudrer de **pignons de pin** pour finir. Déguster le **poivron** farci accompagné de **salade grecque**, de **dip à la menthe** et de tranches de **citron**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Olives noires (sans noyau)	1 x	50 g	1 x	100 g
Fromage de chèvre 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomate	2 x	100 g	4 x	100 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Pâtes orzo 1)	1 x	200 g	1 x	400 g
Concombre	1 x	200 g	1 x	200 g
Poivron rouge	1 x	250 g	2 x	250 g
Pignons de pin	1 x	10 g	1 x	20 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Yogourt nature	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile*	2 cs		4 cs	
Huile d'olive*	1 cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

📌 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	560 kJ/134 kcal	2929 kJ/700 kcal
Graisse	6 g	30 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	17 g	89 g
- dont sucre	3 g	17 g
Protéines	3 g	17 g
Fibres	1 g	7 g
Sel	1 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréale contenant du gluten 5) lait

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

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch