

# Warmer Orzo-Salat mit Kürbis-Zwiebel-Gemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** 30 – 40 Minuten • 859 kcal • Tag 5 kochen

25



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Hirtenkäse



Cranberries, getrocknet



Minze



Zitrone, gewachst



rote Peperoncini



Mandeln, gehobelt



Balsamicoreme



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Gemüsebouillonpulver\*, Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Gemüseraffel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	1 x 400 g	2 x 400 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1 x 4 g	2 x 4 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Cranberries, getrocknet	1 x 40 g	2 x 40 g
Minze	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g**	1 x 90 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mandeln, gehobelt <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Balsamicocreme <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 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. 720 g)
Brennwert	498 kJ/ 119 kcal	3595 kJ/ 859 kcal
Fett	5 g	36.1 g
- davon ges. Fettsäuren	1.4 g	10 g
Kohlenhydrate	13.8 g	99.7 g
- davon Zucker	4.2 g	30.1 g
Eiweiss	4.5 g	32.3 g
Salz	0.35 g	2.51 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 22) Mandeln

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



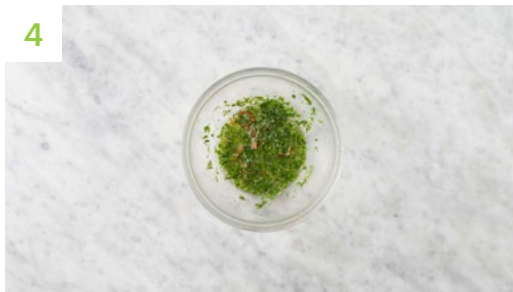
## 1 Kürbis backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Kürbiswürfel** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Öl**\*, „**Hello Paprika**“, **Salz**\* und **Pfeffer**\* vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.

**Mandelstifte** die letzten 5 Min. auf das Backblech geben und mitbacken.



## 4 Für das Dressing

**Cranberries** grob hacken.

In einer grossen Schüssel **Cranberries**, **Zitronenabrieb**, gehackte **Kräuter**, Hälfte der **Peperoncinistreifen**, **Soft** von 1 [2] **Zitronenspalte**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**\*, 1 EL [2 EL] **Wasser**\*, **Salz**\* und **Pfeffer**\* zu einem **Dressing** verrühren.

### Peperoncinischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



## 2 Orzo kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl**\* bei mittlerer Hitze erhitzen. **Orzo-Nudeln** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 400 ml [800 ml] **Wasser**\* ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver**\* einrühren, **salzen**\*, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. **Orzo** 12 – 14 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das gesamte **Wasser** verkocht ist. Dabei gelegentlich umrühren. Danach abgedeckt stehen lassen.



## 5 Salat mischen

**Kürbisgemüse** und Orzo nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Hälfte vom **Hirtenkäse** hineinkrümeln und untermischen. **Salat** nochmals mit **Salz**\*, **Pfeffer**\* und etwas **Zitronensaft**\* abschmecken.



## 3 Währenddessen

**Minzeblätter** fein hacken

**Zitrone** heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Peperoncini** (**Achtung: scharf!**) längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



## 6 Anrichten

**Salat** auf Teller verteilen und **Hirtenkäse** darüber bröseln.

**Salat** mit **Mandeln**, restlichem **Peperoncini** und **Balsamicocreme** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





# Hot orzo salad with pumpkins and onions

Ingredients produce 50% less CO2e

Vegetarian Eco-friendly 30–40 minutes • 859 kcal • Cook on day 5

25



Orzo noodles



Peeled and diced Hokkaido pumpkin



Red onion



“Hello Paprika” spice mix



Feta cheese



Dried cranberries



Mint



Waxed lemon



Red peperoncini



Almond flakes



Balsamic cream



# Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Olive oil\*, vegetable stock powder\*, water\*, salt\*, pepper\*, oil\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 vegetable grater and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Orzo pasta <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Peeled and diced Hokkaido pumpkin	1 x 400 g	2 x 400 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Dried cranberries	1 x 40 g	2 x 40 g
Mint	1 x 10 g**	1 x 10 g
Waxed lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Almond flakes <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Balsamic cream <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 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

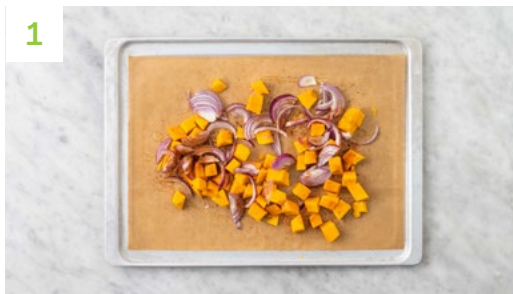
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 720 g)
Calories	498 kJ/119 kcal	3595 kJ/859 kcal
Fat	5 g	36.1 g
– of which saturated fats	1.4 g	10 g
Carbohydrate	13.8 g	99.7 g
– of which sugar	4.2 g	30.1 g
Protein	4.5 g	32.3 g
Salt	0.35 g	2.51 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **22)** Almonds

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



## Bake the pumpkin

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve the onion and cut into thin strips.

Spread the diced pumpkin and the onion strips on a baking tray lined with baking paper. Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, “Hello Paprika”, salt\* and pepper\* and bake for 20–25 min. until the pumpkin is soft.

Add the almond flakes to the baking tray for the last 5 min.



## Cook the orzo

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a large pot on medium heat. Gently sauté the orzo noodles for 1–2 min.

Deglaze the pot with 400 ml [800 ml] water\*, stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder\*, add salt\*, bring to the boil and cover. Simmer the orzo for 12–14 min. on a medium heat until all the water has boiled away. Stir occasionally. Then leave to stand with the lid on.

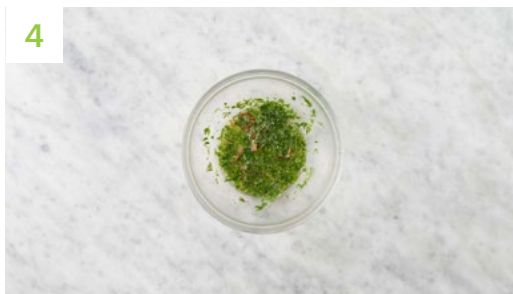


## Meanwhile

Finely chop the mint leaves.

Wash the lemon in hot water and finely grate 1 tsp. [2 tsp.] of zest. Cut the lemon into 6 wedges.

Halve the peperoncini (warning: spicy!) lengthways, remove the core and cut the halves into thin strips.



## For the dressing

Coarsely chop the cranberries.

In a second large bowl, mix the cranberries, lemon zest, chopped herbs, half if the peperoncini strips, the juice of 1 [2] lemon wedges, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.



## Mix the salad

Once cooked, add the pumpkin and orzo to the bowl with the dressing.

Crumble in half of the feta cheese and mix it in. Season the salad again with salt\*, pepper\* and some lemon juice\*.



## Serve

Apportion the salad onto plates and crumble feta cheese on top.

Top the salad with the almonds, remaining peperoncini and balsamic cream and enjoy with the remaining lemon wedges.

## Bon appetit!

### Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Salade chaude d'orzo, courge et oignons

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien Écologique 30 – 40 minutes • 859 kcal • Cuisiner au 5e jour

25



Pâtes orzo



Courge d'Hokkaido,  
pelée et coupée en dés



Oignon rouge



Mélange d'épices  
« Hello Paprika »



Fromage en saumure



Airelles séchées



Menthe



Citron, ciré



Piment rouge



Amandes émondées



Crème de vinaigre  
balsamique



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*, eau\*, sel\*, poivre\*, huile\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 grande casserole avec couvercle, 1 râpe à légumes et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes orzo <b>15)</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Courge d'Hokkaido, pelée et coupée en dés	1 x 400 g	2 x 400 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Airelles séchées	1 x 40 g	2 x 40 g
Menthe	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron, ciré	1 x 90 g**	1 x 90 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Amandes émondées <b>22)</b>	1 x 20 g	2 x 20 g
Crème de vinaigre balsamique <b>14) 15)</b>	1 x 12 g	2 x 12 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

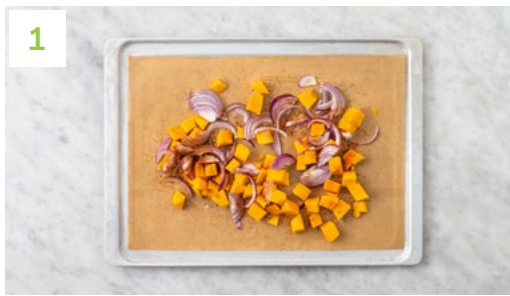
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 720 g)
Valeur calorique	498 kJ/ 119 kcal	3595 kJ/ 859 kcal
Lipides	5 g	36,1 g
- dont acides gras saturés	1,4 g	10 g
Glucides	13,8 g	99,7 g
- dont sucre	4,2 g	30,1 g
Protéines	4,5 g	32,3 g
Sel	0,35 g	2,51 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) 14) dioxydes de soufre et sulfites 15) blé 22) amandes

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



## Faire cuire la courge

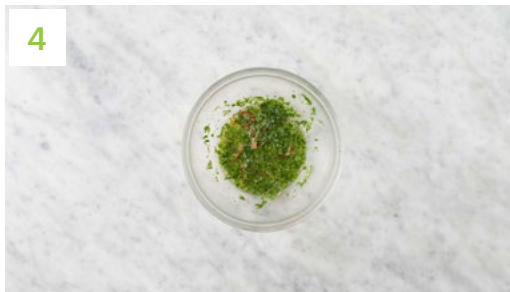
Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper l'oignon en deux et le couper en fines lamelles.

Répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé les dés de courge et les lamelles d'oignon.

Ajouter 1 cs [2 cs] d'huile\*, du « Hello Paprika », du sel\* et du poivre\*, mélanger et enfourner 20 à 25 min, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Ajouter les amandes émondées sur la plaque de cuisson pour les 5 dernières minutes de cuisson et poursuivre la cuisson.



## Préparer la sauce

Hacher grossièrement les canneberges.

Dans un saladier, mélanger les airelles, le zeste de citron, les herbes hachées, la moitié des lanières de piment, le jus de 1 [2] quartier(s) de citron, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] d'eau\*, du sel\* et du poivre\* afin d'obtenir une vinaigrette.

### Piment

Soyez prudent lors du dosage, car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.



## Cuire l'orzo

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*. Y faire suer les pâtes orzo 1 à 2 min sans coloration.

Déglacer le contenu de la casserole avec 400 ml [800 ml] d'eau\*, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*, porter à ébullition et mettre le couvercle. Laisser mijoter à feu doux les pâtes orzo 12 à 14 min jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée. Remuer de temps en temps. Laisser ensuite reposer à couvert.



## Mélanger la salade

À la fin du temps de cuisson, ajouter la courge et les pâtes orzo dans le saladier contenant la vinaigrette.

Émietter la moitié du fromage en saumure dans le saladier et mélanger. Assaisonner encore une fois la salade avec du sel\*, du poivre\* et un peu de jus de citron\*.



## Pendant ce temps

Hacher finement les feuilles de menthe

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste. Couper le citron en 6.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans la longueur, l'épépiner et le couper en fines lamelles.



## Dresser

Répartir la salade sur des assiettes et émietter dessus le fromage en saumure.

Saupoudrer la salade avec des amandes, le reste du piment et la crème de vinaigre balsamique et déguster avec le reste des quartiers de citron.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

