

Crevetten in mediterraner Marinade auf Orzo-Salat

frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 Minuten • 634 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten ohne Schale



Gewürzmischung „Hello Soufflaki“



Gurke



Tomaten



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



Orzo-Nudeln



Tomatenpesto



Sahnejoghurt aus Saland

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Crevetten ohne Schale 5)	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
gerebelter Oregano	0.5 x 2 g**	1 x 2 g
Orzo-Nudeln 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Tomatenpesto 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 600 g)
Brennwert	442 kJ/ 106 kcal	2654 kJ/ 634 kcal
Fett	2.7 g	16.3 g
– davon ges. Fettsäuren	1.1 g	6.5 g
Kohlenhydrate	12 g	71.9 g
– davon Zucker	1.7 g	10.1 g
Eiweiss	4.4 g	26.3 g
Salz	0.27 g	1.63 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: **5)** Krebstiere **7)** Milch (einschliesslich Laktose)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



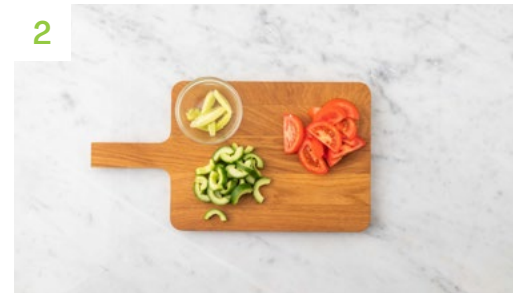
1 Orzo kochen

Erhitze 350 ml [700 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf 350 ml [700 ml] heisses **Wasser*** füllen und aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** hineingeben und ca. 15 Min. bei niedriger Hitze unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis das **Wasser** aufgesogen und die **Orzo-Nudeln** gar sind.

Währenddessen fortfahren.



2 Gemüse schneiden

Gurke längs halbieren, die **Kerne** mit einem Löffel herausschaben und in einen Messbecher geben.

Gurkenhälften quer in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Tomate in 0.5 cm Scheiben schneiden.



3 Dressing zubereiten

Tomatenpesto, 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 EL [2 EL] **Essig*** zu den **Gurkenkernen** in den Messbecher geben und alles mit einem Stabmixer zu einem **Dressing** pürieren.

Joghurt in einer kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 Orzo vollenden

Orzo-Nudeln nach der Garzeit in eine grosse Schüssel geben und mit dem **Dressing** vermengen.

Gurken, **Tomaten** und **Oregano** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

Tipp: *Oregano ist sehr intensiv. Dosiere ihn vorsichtig.*



5 Crevetten braten

Knoblauchzehe abziehen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Crevetten, **Gewürzmischung** „Hello Souflaki“ hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und alles unter Rühren 2 – 3 Min anbraten, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind. **Garnelen** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Orzo-Salat vor dem Anrichten mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefen Tellern verteilen.

Crevetten darauf anrichten, **Joghurt Dip** dazu reichen und 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!



Prawns in Mediterranean marinade on Orzo salad with fresh cucumber, tomato dressing and yoghurt dip

Under 650 calories • High protein • 25 minutes • 634 kcal • Cook on day 2



Peeled prawns



“Hello Souvlaki” spice mix



Cucumber



Tomatoes



Garlic clove



Dried oregano



Orzo pasta



Tomato pesto



Cream yoghurt from Saland

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the fish dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Olive oil, vegetable stock powder, oil, water, white wine vinegar, pepper, salt

Cooking utensils

1 garlic press, 1 hand blender, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Peeled prawns 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
“Hello Souvlaki” spice mix	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Cucumber	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Dried oregano	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Orzo pasta 15)	1 x	180 g	1 x	360 g
Tomato pesto 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 600 g)
Calories	442 kJ/106 kcal	2654 kJ/634 kcal
Fat	2.7 g	16.3 g
– of which saturated fats	1.1 g	6.5 g
Carbohydrate	12 g	71.9 g
– of which sugar	1.7 g	10.1 g
Protein	4.4 g	26.3 g
Salt	0.27 g	1.63 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: 5) Shellfish **7)** Milk (including lactose)

14) Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat

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



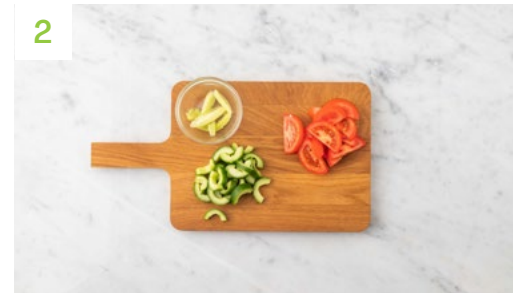
1 Cook the orzo

Heat 350 ml [700 ml] water in the kettle.

Fill a large pot with 350 ml [700 ml] hot water* and bring to the boil.

Add the orzo and 4 g [8 g] vegetable stock powder* and simmer on a low heat for about 15 min., stirring frequently, until the water* is absorbed and the orzo is cooked.

Meanwhile, continue.



2 Chop the vegetables

Halve the cucumber lengthways, scrape out the seeds with a spoon and put them in a measuring jug. Cut the cucumber halves crossways into 0.5 cm half-moons.

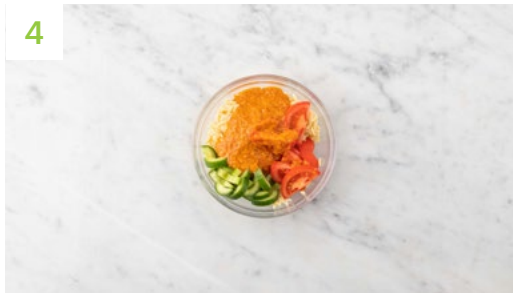
Cut the tomato into 0.5 cm slices.



3 Make the dressing

Add the tomato pesto, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] vinegar* to the cucumber seeds in the measuring jug and purée everything with a hand blender to make a dressing.

In a small bowl, season the yoghurt with salt* and pepper*.



4 Finish the orzo

When cooked, transfer the orzo to a large bowl and mix with the dressing.

Mix in the cucumbers, tomatoes and oregano and season with salt* and pepper*. Set aside briefly and allow to cool.

Tip: *Oregano is very intense. Use it carefully.*



5 Fry the prawns

Peel the garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Add the prawns and “Hello Souvlaki”, press in the garlic and sauté for 2–3 min. until the prawns are cooked through. Season the prawns with salt* and pepper*.



6 Serve

Season the orzo salad with salt* and pepper* before serving and apportion onto deep plates. Arrange the prawns on top, serve with the yoghurt dip and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

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



Crevettes marinées à la méditerranéenne sur salade d'orzo, concombre frais, vinaigrette à la tomate et dip au yogourt

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 25 minutes • 634 kcal • Cuisiner au 2e jour



Crevettes décortiquées



Mélange d'épices « Hello Souflaki »



Concombre



Tomates



Gousse d'ail



Origan moulu



Pâtes orzo



Pesto à la tomate



Yogourt à la crème de Saland

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et sécher le poisson avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive, bouillon de légumes en poudre, huile, eau, vinaigre de vin blanc, poivre, sel

Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 mixeur, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 bol

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions		4 portions	
Crevettes décortiquées 5)	1 x	150 g	1 x	300 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	0,5 x	4 g**	1 x	4 g
Concombre	0,5 x	300 g**	1 x	300 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Origan moulu	0,5 x	2 g**	1 x	2 g
Pâtes orzo 15)	1 x	180 g	1 x	360 g
Pesto à la tomate 14)	1 x	50 g	2 x	50 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x	75 g	2 x	75 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. 600 g)
Valeur calorique	442 kJ/ 106 kcal	2654 kJ/ 634 kcal
Lipides	2.7 g	16.3 g
– dont acides gras saturés	1.1 g	6.5 g
Glucides	12 g	71.9 g
– dont sucre	1.7 g	10.1 g
Protéines	4.4 g	26.3 g
Sel	0.27 g	1.63 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 : 5) crustacés **7)** lait (comprenant du lactose) **14)** dioxydes de soufre et sulfites **5)** blé

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



Cuire l'orzo

Faire chauffer 350 ml [700 ml] d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole de 350 ml [700 ml] d'eau* chaude et porter à ébullition.

Y ajouter les pâtes orzo et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et faire cuire pendant env. 15 min à feu doux en remuant régulièrement, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que les pâtes orzo soit bien cuites.

En attendant, continuer la recette.

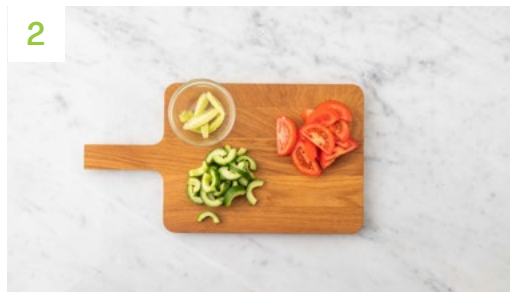


Terminer les pâtes Orzo

Après la cuisson, verser les pâtes orzo dans un saladier et les mélanger à la vinaigrette.

Y ajouter le concombre, les tomates et l'origan, mélanger, saler* et poivrer*. Réserver brièvement et laisser refroidir.

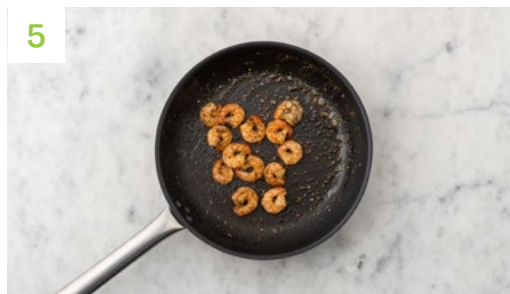
Astuce : L'origan est très intense. Dosez-le avec précaution.



Couper les légumes

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines avec une cuillère et les placer dans un verre doseur. Couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0,5 cm d'épaisseur.

Couper la tomate en tranches de 0,5 cm.



Faire frire les crevettes

Peler la gousse d'ail.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

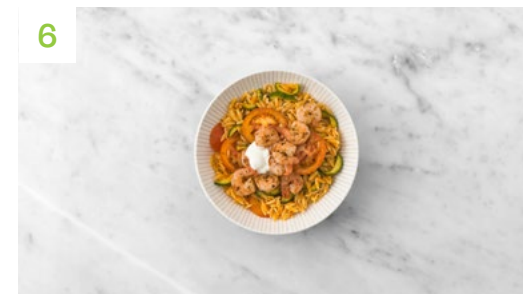
Ajouter les crevettes et le mélange d'épices « Hello Souflaki », y presser l'ail et faire revenir le tout 2 à 3 min en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides à l'intérieur. Assaisonner les crevettes de sel* et de poivre*.



Préparer la sauce

Ajouter le pesto à la tomate, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cs [2 cs] de vinaigre* aux graines de concombre dans le verre doseur et mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant afin d'obtenir une vinaigrette.

Dans un bol, assaisonner le yogourt avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Assaisonner la salade d'orzo avec du sel* et du poivre* avant de dresser et la répartir dans des assiettes creuses. Y déposer les crevettes, garnir de dip au yogourt et déguster.

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/

