

Crevetten in mediterraner Marinade auf Orzo-Salat mit frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 614 kcal • Tag 2 kochen



Crevetten ohne Schale



Gewürzmischung
„Hello Soufflaki“



Gurke



Tomaten



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Orzo-Nudeln



Tomatenpesto



Naturjoghurt aus Saland



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Crevetten 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
Naturjoghurt 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	428 kJ/ 102 kcal	2571 kJ/ 614 kcal
Fett	2.3 g	13.8 g
- davon ges. Fettsäuren	0.5 g	3.3 g
Kohlenhydrate	11.9 g	71.8 g
- davon Zucker	1.7 g	10 g
Eiweiss	4.4 g	26.7 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) Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

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



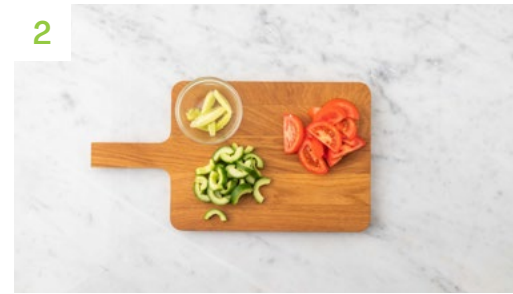
1 Orzo kochen

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 6 g [12 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 mit dem Rezept fortfahren.



2 Gemüse schneiden

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

Gurkenhälften in 0.5 cm 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.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** 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 etwas **gerebelten Oregano** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

Tipp: *Oregano schmeckt sehr intensiv, dosiere ihn vorsichtig.*



5 Crevetten braten

Knoblauchzehe abziehen.

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

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



6 Anrichten

Orzo-Salat vor dem Anrichten mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf tiefe Teller 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 served with fresh cucumber, tomato dressing and yoghurt dip

Under 650 calories | High protein | 25–35 minutes • 614 kcal • Cook on day 2



Peeled prawns



“Hello Souvlaki” spice mix



Cucumbers



Tomatoes



Garlic cloves



Dried oregano



Orzo pasta



Tomato pesto



Natural yoghurt from Saland



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Olive oil*, vegetable stock powder*, oil*, water*, 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
Cucumbers	0.5 x	300 g**	1 x	300 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic cloves	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
Plain 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	428 kJ/102 kcal	2571 kJ/614 kcal
Fat	2.3 g	13.8 g
– of which saturated fats	0.5 g	3.3 g
Carbohydrate	11.9 g	71.8 g
– of which sugar	1.7 g	10 g
Protein	4.4 g	26.7 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!)



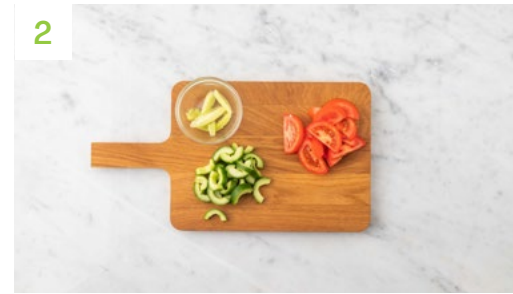
1 Cook the orzo

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 6 g [12 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 with the recipe.



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 into 0.5 cm half-moon slices.

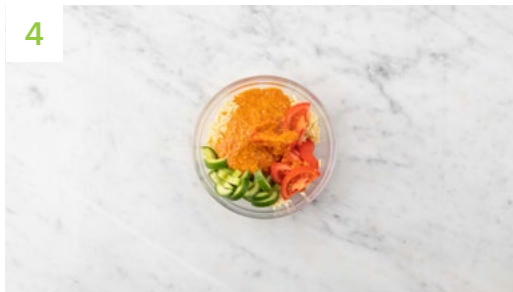
Cut the tomato into 0.5 cm slices.



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 cucumber, tomato and some dried oregano and season with salt* and pepper*. Set aside briefly and allow to cool.

Tip: *Oregano has a very intense taste, so 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 the “Hello Souvlaki” spice mix, press in the garlic and sauté for 2–3 min., stirring all the time, until the prawns are cooked through. Season the prawns with 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, avec concombre frais, vinaigrette à la tomate et dip au yogourt

Moins de 650 calories | Hautement protéiné | 25 – 35 minutes • 614 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 nature de Saland



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*, huile*, eau*, vinaigre*, 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 nature 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	428 kJ/ 102 kcal	2571 kJ/ 614 kcal
Lipides	2,3 g	13,8 g
- dont acides gras saturés	0,5 g	3,3 g
Glucides	11,9 g	71,8 g
- dont sucre	1,7 g	10 g
Protéines	4,4 g	26,7 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 15) 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 6 g [12 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.

Pendant ce temps, continuer la recette.

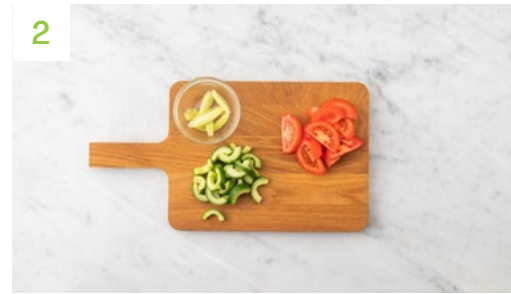


Terminer les pâtes Orzo

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

Y ajouter le concombre, les tomates et un peu d'origan moulu, mélanger, saler* et poivrer*. Réserver brièvement et laisser refroidir.

Astuce : l'origan a un goût très intense, dosez-le avec parcimonie.



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.

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 « Hello Souflaki », y presser l'ail et faire revenir le tout 2 à 3 min en remuant jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus translucides à l'intérieur. Assaisonner les crevettes avec du 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.

Mélanger dans un bol 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/

