

Dinkel-Bowl Griechischer Art mit Souflaki-Hirtenkäse, Gurke und Tomate

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 583 kcal • Tag 5 kochen



Dinkel, vorgekocht



Hirtenkäse



kleine Salatgurke



Tomaten



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



geriebener Oregano



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten

Öl*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 grosse 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
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 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
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
geriebener Oregano	0.5 x 2 g**	1 x 2 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. 430 g)
Brennwert	568 kJ/ 136 kcal	2440 kJ/ 583 kcal
Fett	6.50 g	27.93 g
- davon ges. Fettsäuren	1.41 g	6.05 g
Kohlenhydrate	13.64 g	58.60 g
- davon Zucker	2.18 g	9.38 g
Eiweiss	4.83 g	20.74 g
Salz	0.485 g	2.085 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!)



Gemüse schneiden

Gurke nach Belieben schälen, halbieren und in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden.

Gurke und **Tomate** in eine grosse Schüssel geben und beiseite stellen.



kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.



Hirtenkäse marinieren

Hirtenkäse in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mit ca. einem Drittel der **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** vermengen.

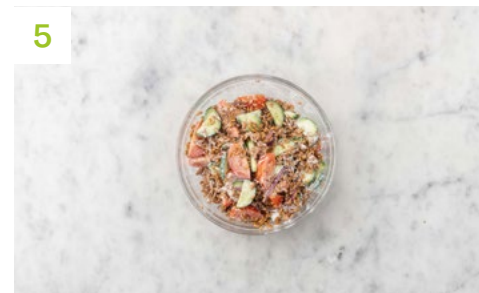
Hirtenkäsewürfel hinzufügen und mit dem **Öl*** marinieren.



Zwiebel anbraten

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

Zwiebelstreifen und **Oregano** hinzufügen, den **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.



Dinkel anbraten

Restliche **Gewürzmischung** und vorgekochten **Dinkel** hinzufügen und ca. 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

Dinkel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und zu dem **Salat** in die grosse Schüssel geben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing hinzufügen, gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Dinkel-Salat auf Teller verteilen, mit mariniertem **Hirtenkäse** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Greek style spelt bowl

with souvlaki feta cheese, cucumber and tomato

Vegetarian Under 650 calories 20-30 minutes • 583 kcal • Cook on day 5



Spelt, precooked



Feta cheese



Small cucumber



Tomatoes



Red onion



Garlic clove



"Hello Souvlaki"
spice mix



Buttermilk and
lemon dressing



Dried oregano



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

Let's get started

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

Basic ingredients

Oil*, olive oil*, pepper*, salt*.

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl, 1 garlic press and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spelt, pre-cooked 19)	1 x	450 g	1 x	900 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	1 x	4 g	1 x	8 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	2 x	50 ml	4 x	50 ml
Dried oregano	0.5 x	2 g**	1 x	2 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. 630 g)
Calories	568 kJ/ 136 kcal	2.440 kJ/ 583 kcal
Fat	6.50 g	27.93 g
- incl. saturated fats	1.41 g	6.05 g
Carbohydrate	13.64 g	58.60 g
- incl. sugar	2.18 g	9.38 g
Protein	4.83 g	20.74 g
Salt	0.485 g	2.085 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) **8)** Eggs **9)** Mustard **19)** Spelt.

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



Chop the vegetables

Peel cucumber as desired, halve and cut into half-moons about 0.5 cm thick.

Halve the tomatoes, remove the stalk and cut the tomato halves into 4 wedges each.

Place the cucumber and tomato in a large bowl and set aside.



Short preparation

Halve and peel the onion and slice it thinly.

Peel the garlic.



Marinate the feta cheese

Cut feta cheese into approx. 2 cm cubes.

In a small bowl, mix 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* with about one-third of the "Hello Souvlaki" spice mix.

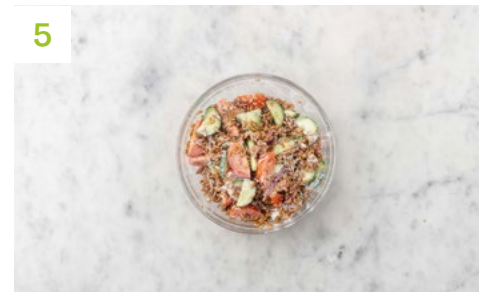
Add feta cheese cubes and marinate them with the oil*.



Sauté the onion

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

Add onion strips and oregano, press in the garlic and sauté together for 1-2 min.



Sauté the spelt

Add the remaining spice mix and precooked spelt and sauté on a medium heat for approx. 3-5 min.

Season spelt with salt* and pepper* and then add to the salad in the large bowl.

Add buttermilk and lemon dressing, mix well and season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion spelt salad onto plates, top with marinated feta cheese.

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!



Bowl d'épeautre à la grecque, souvlaki au fromage, concombre et tomate

Végétarien Moins de 650 calories 20 – 30 minutes • 583 kcal • Cuisiner au 5e jour

22



Épeautre, précuit



Fromage en saumure



Concombre



Tomates



Oignon rouge



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Souvlaki »



Vinaigrette au
babeurre et au citron



Origan moulu



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base

Huile*, huile d'olive*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol, 1 presse-ail et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Épeautre, précuit 19)	1 x 450 g	1 x 900 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Concombre	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	2 x 50 ml	4 x 50 ml
Origan moulu	0.5 x 2 g**	1 x 2 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

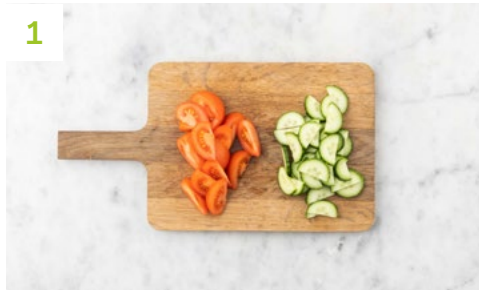
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 430 g)
Valeur calorique	568 kJ/ 136 kcal	2.440 kJ/ 583 kcal
Lipides	6.50 g	27.93 g
- dont acides gras saturés	1.41 g	6.05 g
Glucides	13.64 g	58.60 g
- dont sucre	2.18 g	9.38 g
Protéines	4.83 g	20.74 g
Sel	0.485 g	2.085 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) **8)** œufs **9)** moutarde **19)** épeautre

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



Couper les légumes

Peler le concombre au choix, le couper en deux et en demi-lunes d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Retirer la partie dure de la tomate et couper les moitiés en 4 quartiers.

Mettre le concombre et la tomate dans un saladier, puis réserver.



Petite préparation

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler l'ail.



Faire mariner le fromage en saumure

Couper le fromage en saumure en dés d'env. 2 cm.

Dans un bol, mélanger 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* avec env. un tiers du mélange d'épices « Hello Souflaki ».

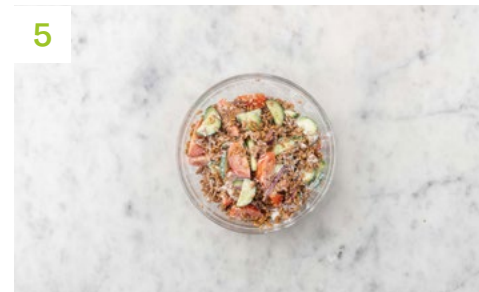
Ajouter les dés de fromage en saumure et faire mariner avec l'huile*.



Faire dorer l'oignon

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

Ajouter les lamelles d'oignon et l'origan, presser l'ail et faire revenir le tout 1 à 2 min.



Faire revenir l'épeautre

Ajouter le reste du mélange d'épices et l'épeautre précuit, et faire revenir à feu moyen 3 à 5 min.

Saler* et poivrer* l'épeautre et l'ajouter à la salade dans le saladier.

Ajouter la vinaigrette au babeurre et au citron, bien mélanger et assaisonner de sel* et de poivre*.



Dresser

Répartir la salade d'épeautre dans les assiettes et garnir de fromage en saumure mariné.

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 !

