



Freude am Kochen-
einfach gemacht!



KW45
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #HellofreshCH bei uns auf    

HelloFresh.ch ■ kundenservice@hellofresh.ch

"Giouvetsi"-Rindergeschnetzeltes mit Orzo-Nudeln und gebratenen Zucchini

„Giouvetsi“ ist ein typisch griechisches Sonntagessen: Bei diesem Auflauf wird saftiges Rindfleisch zusammen mit Orzo-Nudeln im Ofen überbacken, dazu kommen noch gebratene Zucchini. Abgeschmeckt mit Rosmarin wird daraus ein leckeres Gericht. Guten Appetit!

 40 min.

 Stufe 2



Rindergeschnetzeltes



Orzo-Nudeln



Zucchini



Tomaten



Knoblauch



Rosmarin



Greyerzer

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rosmarin	10 g	10 g
Greizerzer, gerieben 7)	120 g	120 g
Semi di Orzo Rummo 1)	250 g	500 g
Knoblauchzehe	1	2
Tomaten	3	6
Zucchini	1	2
Rindergeschnetzeltes	200 g	400 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

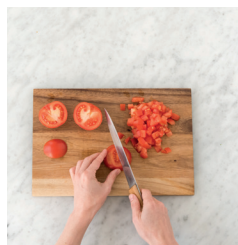
Kalorien: 598 kcal
Kohlenhydrate: 78 g
Fett: 21 g, Eiweiss: 46 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben

(Oliven-)Öl, Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

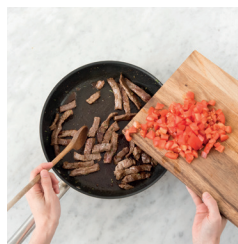
Backofen, Küchenpapier, grosse Bratpfanne, Knoblauchpresse, Auflauffor



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse und Kräuter** waschen und putzen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

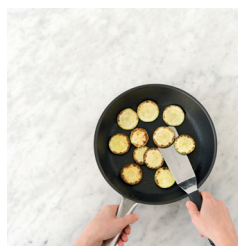


1 Tomaten klein schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Rosmarin** trockenschütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. **Rindergeschnetzeltes** mit Küchenpapier trockentupfen.



2 In einer grossen Bratpfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Geschnetzeltes** darin ca. 4 Min. rundherum anbraten. **Tomatenstücke** und ½ des **Rosmarins** zufügen, **Knoblauch** dazu pressen und alles ca. 2 Min. mitbraten.

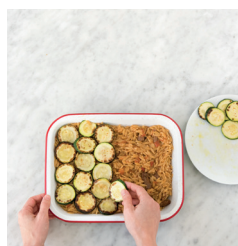
3 **Orzo-Nudeln** und 500 ml kochendes Wasser dazugeben, kräftig mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. (Du kannst hier gern etwas mutiger würzen, denn die Nudeln saugen so einiges auf.) Alles gut mischen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen.



4 In der Zwischenzeit: **Zucchini** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Bratpfanne mit Küchenpapier auswischen, dann darin erneut 1 EL **Olivenöl** stark erhitzen. **Zucchini** von beiden Seiten ca. 1 Min. anbraten und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Tip: Wenn nicht alle Scheiben auf einmal in die Bratpfanne passen, kannst Du diesen Schritt auch in zwei Portionen erledigen.

5 Auflauf nach der Garzeit aus dem Backofen nehmen und mit **Zucchinischeiben** belegen. **Käse** und restlichen **Rosmarin** darüber streuen und im Backofen ca. 5 Min. überbacken.



6 **Giouvetsi** aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, dann auf Teller verteilen und geniessen.