

# Orzo-Salat mit Garnelen Souflaki

frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten • 2.403 kj/574 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gurke



Tomaten



Knoblauchzehe



Petersilie



Orzo-Nudeln



Tomatenpesto



Naturjoghurt



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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Stabmixer, und 1 grossen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen <b>5</b> <b>14</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Orzo-Nudeln <b>15</b> )	1 x 180 g	1 x 360 g
Tomatenpesto <b>14</b> )	1 x 50 g	2 x 50 g
Naturjoghurt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
Wasser*, Weissweinessig*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	356 kJ/85 kcal	2403 kJ/574 kcal
Fett	1.31 g	8.83 g
– davon ges. Fettsäuren	0.37 g	2.52 g
Kohlenhydrate	10.86 g	73.34 g
– davon Zucker	1.68 g	11.34 g
Eiweiss	3.87 g	26.16 g
Salz	0.341 g	2.306 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 Sulfit **15**) Weizen.

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



## Orzo kochen

Erhitze 400 ml [800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

350 ml [700 ml] **Wasser\*** in einen grossen Topf 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.



## Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen.

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

**Gurkenhälften** quer in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

**Tomate** halbieren, den Strunk entfernen und **Tomate** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.

Blätter von der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



## Dressing zubereiten

**Tomatenpesto** 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.



## Orzo vollenden

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

**Gurken, Tomaten** und drei Viertel der **gehackten Petersilie** untermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Kurz beiseitestellen und abkühlen lassen.



## Garnelen braten

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

**Garnelen, Gewürzmischung „Hello Souflaki“** hineingeben, **Knoblauch** dazupressen und alles unter Rühren 4 – 6 Min anbraten, bis die **Garnelen** innen nicht mehr glasig sind.

**Garnelen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

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

Mit **restlicher Petersilie** toppen.

**Garnelen** 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 [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Orzo salad with shrimp souflaki

fresh cucumber, tomato dressing and yoghurt dip

25-35 minutes • 2.403 kj/574 kcal • Cook on day 2



Shrimp



“Hello Souflaki”  
spice mix



Cucumber



Tomatoes



Garlic clove



Parsley



Orzo pasta



Tomato pesto



Natural yoghurt



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

**Good to have at hand**

Water\*, salt\*, pepper\*, white wine vinegar\*, oil\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

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

Boil 400 ml [800 ml] water in the kettle.

## What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 hand blender and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Shrimp <b>5</b>   <b>14</b> )	1 x 150 g	2 x 300 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	1 x T 2 g	2 x 4 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 400 g
Tomatoes	1 x 200 g	2 x 400 g
Garlic clove	1 x 8 g	2 x 16 g
Parsley	1 x 10 g	2 x 10 g
Orzo pasta <b>15</b> )	1 x 180 g	2 x 360 g
Tomato pesto <b>14</b> )	1 x 50 g	2 x 100 g
Plain yoghurt <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 150 g
Water*, oil*, flour*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1.000 g)
Calories	356 kJ/85 kcal	2.403 kJ/574 kcal
Fat	1.31 g	8.83 g
- incl. saturated fats	0.37 g	2.52 g
Carbohydrate	10.86 g	73.34 g
- incl. sugar	1.68 g	11.34 g
Protein	3.87 g	26.16 g
Salt	0.341 g	2.306 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 400 ml [800 ml] water\* in the kettle.

Pour 350 ml [700 ml] water\* into a large pot and bring to the boil.

Add orzo **pasta** and 6 g [12 g] **vegetable stock powder\*** and simmer over low heat for approx. 15 min., stirring frequently, until the water\* is absorbed and the orzo **pasta** is cooked.



## 2 Chop the vegetables

Trim the cucumber.

Halve the cucumber lengthways, scrape out the seeds with a spoon and place in a measuring jug.

Cut cucumber halves crossways into 0.5 cm half-moons.

Halve tomato, remove stalk, and slice tomato into wedges 0.5 cm thick.

Pluck the parsley leaves and chop finely.



## 3 Prepare the dressing

Add tomato **pesto** 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**.

Season the yoghurt in a small bowl with salt\* and pepper\*.



## 4 Finish orzo

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

Mix in cucumbers, tomatoes and three quarters of the **chopped parsley** and season with salt\* and pepper\*.

Set aside briefly and allow to cool.



## 5 Fry shrimp

Peel the garlic. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan.

Add the **shrimps**, "**Hello Souvlaki**" spice mix, press in garlic and sauté everything for 4-6 min. until the **shrimps** are no longer translucent inside.

Season **shrimps** with salt\* and pepper\*.



## 6 Serve

Season orzo salad with salt\* and pepper\* before serving and apportion onto deep plates.

Top with the **remaining parsley**.

Arrange **shrimps** on top, serve with 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Salade de pâtes Orzo avec souvlaki aux crevettes concombre frais, vinaigrette à la tomate et dip au yogourt

25 – 35 minutes • 2.403 kj/574 kcal • Cuisiner au 2e jour

18



Crevettes



Mélange d'épices  
« Hello Souflaki »



Concombre



Tomates



Gousse d'ail



Persil



Pâtes Orzo



Pesto de tomates



Yogourt nature



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

Eau\*, sel\*, poivre\*, vinaigre de vin blanc\*,  
huile\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

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

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre-doseur, 1 mixeur et 1 grande casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes <b>5</b>   <b>14</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâtes orzo <b>15</b>	1 x 180 g	1 x 360 g
Pesto de tomates <b>14</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Yogourt nature <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Eau*, huile*, farine*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	356 kJ/85 kcal	2.403 kJ/574 kcal
Lipides	1.31 g	8.83 g
- dont acides gras saturés	0.37 g	2.52 g
Glucides	10.86 g	73.34 g
- dont sucre	1.68 g	11.34 g
Protéines	3.87 g	26.16 g
Sel	0.341 g	2.306 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 (y compris le 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 !)



## 1 Cuire les pâtes orzo

Chauffer 400 ml [800 ml] d'eau dans la bouilloire.

Verser 350 ml [700 ml] d'eau\* dans une grande casserole et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes Orzo et 6 g [12 g] le bouillon de légumes en poudre\* et laisser mijoter env. 15 min à feu doux en remuant souvent, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et que les pâtes Orzo soient cuites.



## 4 Finir les pâtes orzo

Après la cuisson, mettre les pâtes Orzo dans un saladier et les mélanger à la vinaigrette.

Ajouter les concombres, les tomates, les olives et les trois quarts du persil haché et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Réserver brièvement et laisser refroidir.



## 2 Couper les légumes

Couper les extrémités du concombre.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère et les mettre dans le verre doseur de l'étape 1.

Couper les moitiés de concombre en demi-lunes de 0.5 cm d'épaisseur.

Couper la tomate en deux, retirer le trognon et couper la tomate en tranches de 0.5 cm d'épaisseur.

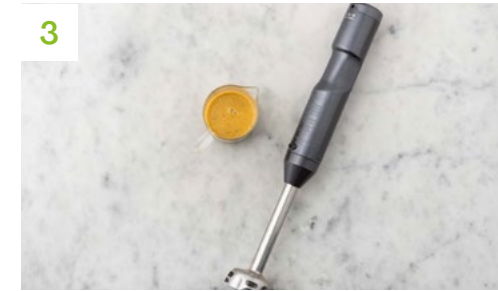
Arracher et hacher finement les feuilles de persil.



## 5 Faire cuire les crevettes

Peler la gousse d'ail. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*.

Ajouter les crevettes, le mélange d'épices « Hello Souflaki », presser l'ail et faire revenir le tout en remuant pendant 4 à 6 min jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus transparentes à l'intérieur. Saler\* et poivrer\* les crevettes.



## 3 Préparer la vinaigrette

Ajouter le pesto de tomates et 1 cs [2 cs] de vinaigre\* aux graines de concombre dans le verre doseur et réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur pour obtenir une vinaigrette.

Mélanger dans un bol le yogourt avec un peu de sel\* et de poivre\*.



## 6 Dresser

Avant de servir, assaisonner la salade de pâtes Orzo avec du sel\* et du poivre\* et la répartir sur l'assiette creuse.

Parsemer du reste de persil.

Disposer les crevettes dessus, servir avec le 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

