

Orzo-Salat mit mediterran gewürzten Garnelen

frischer Gurke, Tomatendressing und Joghurtdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 25 – 35 Minuten • 618 kcal • Tag 2 kochen

21



Garnelen



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



kleine Salatgurke



Tomaten



Knoblauchzehe



geriebener Oregano



Orzo-Nudeln



Tomatenpesto



Sahnejoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Garnelen 5) 14)	1 x 150 g	1 x 300 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
kleine Salatgurke	1 x 150 g	2 x 150 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
geriebener Oregano	1 x 2 g	2 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 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. 530 g)
Brennwert	491 kJ/ 117 kcal	2585 kJ/ 618 kcal
Fett	3.04 g	16.03 g
- davon ges. Fettsäuren	1.20 g	6.32 g
Kohlenhydrate	13.37 g	70.38 g
- davon Zucker	1.65 g	8.69 g
Eiweiss	4.68 g	24.62 g
Salz	0.436 g	2.297 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!)



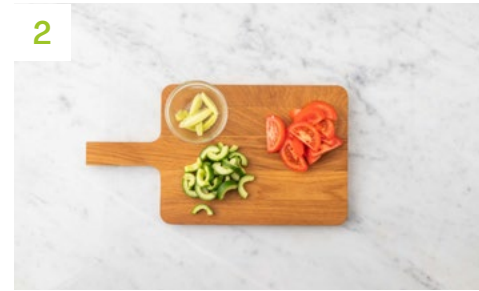
Orzo kochen

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.

Währenddessen fortfahren.



Gemüse schneiden

Enden der **Gurke** entfernen.

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

Gurkenhälften quer in 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

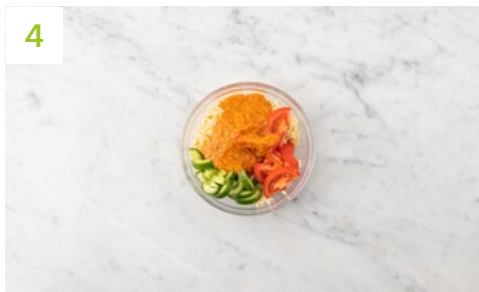
Tomate halbieren, den Strunk entfernen und **Tomate** in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden.



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 Pürierstab 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 **Oregano** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Kurz beiseite stellen und abkühlen lassen.

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



Garnelen braten

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

Garnelen, **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.



Anrichten

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

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 ein!



Orzo salad with Mediterranean spiced shrimps

fresh cucumber, tomato dressing and yoghurt dip

High protein Under 650 calories 25-35 minutes • 618 kcal • Cook on day 2

21



Shrimp



“Hello Souvlaki”
spice mix



Small cucumber



Tomatoes



Garlic clove



Dried oregano



Orzo pasta



Tomato pesto



Cream yoghurt



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basic ingredients

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

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Shrimp 5) 14)	1 x	150 g	1 x	300 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	0.5 x	4 g**	1 x	4 g
Small cucumber	1 x	150 g	2 x	150 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Dried oregano	1 x	2 g	2 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 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. 630 g)
Calories	491 kJ/ 117 kcal	2.585 kJ/ 618 kcal
Fat	3.04 g	16.03 g
- incl. saturated fats	1.20 g	6.32 g
Carbohydrate	13.37 g	70.38 g
- incl. sugar	1.65 g	8.69 g
Protein	4.68 g	24.62 g
Salt	0.436 g	2.297 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!)



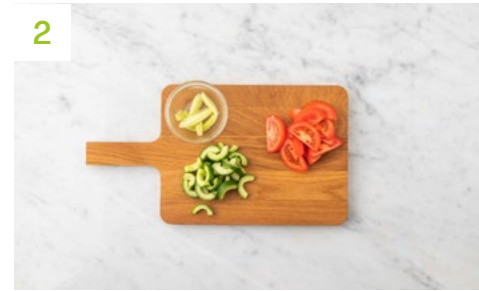
Cook the orzo

Boil 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.

Meanwhile, continue.



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.

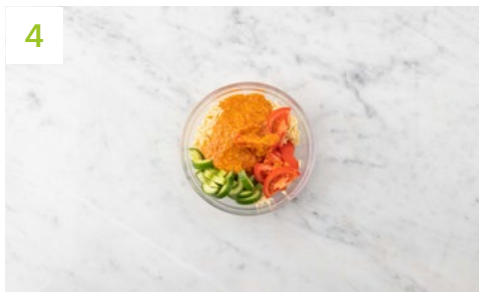
Halve tomato, remove stalk, and slice tomato into wedges 0.5 cm thick.



Prepare the dressing

Add 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.

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



Finish orzo

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

Mix in cucumbers, tomatoes and oregano and season with salt* and pepper*.

Set aside briefly and let cool.

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

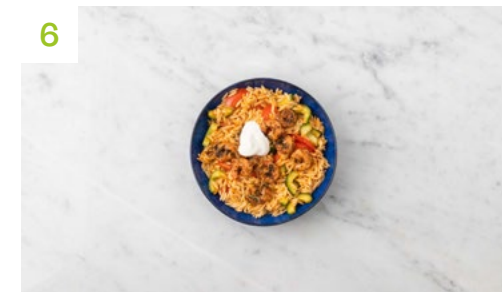


Fry shrimp

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 2-3 min. until the shrimps are no longer translucent inside.

Season shrimps with salt* and pepper*.



Serve

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

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/



Salade d'orzo avec crevettes à la méditerranéenne concombre frais, vinaigrette à la tomate et dip au yogourt

Hautement protéiné · Moins de 650 calories 25 – 35 minutes · 618 kcal · Cuisiner au 2e jour

21



Crevettes



Mélange d'épices
« Hello Souflaki »



Concombre



Tomates



Gousse d'ail



Origan moulu



Nouilles orzo



Pesto de tomates



Yogourt



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ingrédients de base

Eau*, sel*, poivre*, vinaigre de vin blanc*, huile*, huile d'olive*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Crevettes 5) 14)	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 150 g	2 x 150 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Origan moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Pesto de tomates 14)	1 x 50 g	2 x 50 g
Yogourt à la crème 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. 530 g)
Valeur calorique	491 kJ/ 117 kcal	2.585 kJ/ 618 kcal
Lipides	3.04 g	16.03 g
- dont acides gras saturés	1.20 g	6.32 g
Glucides	13.37 g	70.38 g
- dont sucre	1.65 g	8.69 g
Protéines	4.68 g	24.62 g
Sel	0.436 g	2.297 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 !)



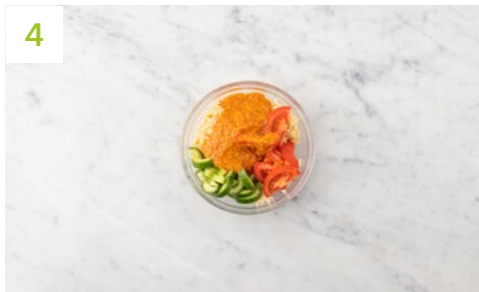
1 Cuire les pâtes orzo

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 le 6 g [12 g] de 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.

Pendant ce temps, continuer la recette.



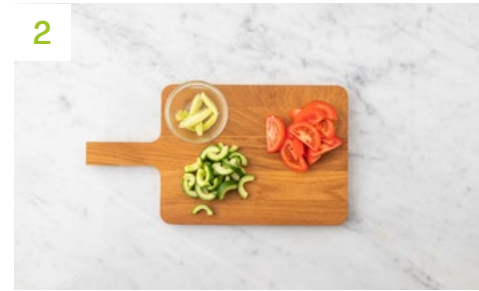
4 Finir les pâtes orzo

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

Incorporer les concombres, les tomates et l'origan et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Réserver brièvement et laisser refroidir.

Astuce : *L'origan a un goût très intense. Dosez-le avec précaution !*



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.



5 Faire cuire les crevettes

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

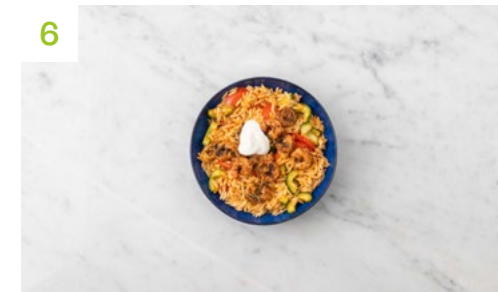
Ajouter les crevettes, le mélange d'épices « Hello Souflaki », presser l'ail et faire revenir le tout en remuant pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que les crevettes ne soient plus transparentes à l'intérieur. Saler* et poivrer* les crevettes.



3 Préparer la sauce

Ajouter le pesto de tomates, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* 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.

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 !

