

# Randen-Hummus auf Orzotto

dazu buntes Ofengemüse, Hirtenkäse und Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 3.533 kj/844 kcal • Tag 3 kochen

9



Aubergine



rote Peperoni



Zucchini



Knoblauchzehe



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Petersilie



Orzo-Nudeln



vorgegarte Randen



Hummus



Joghurt



Natürlicher Geschmack

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

**Gut, im Haus zu haben**

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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g**	1 x 225 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hirtenkäse 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	1 x 4 g	2 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Orzo-Nudeln 1)	1 x 200 g	1 x 400 g
vorgegarte Randen	1 x 250 g	1 x 500 g
Hummus	1 x 70 g	3 x 70 g
Joghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Olivenöl*, Salz*, Gemüsebouillonpulver*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	418 kJ/100 kcal	3.533 kJ/844 kcal
Fett	3.80 g	32.12 g
– davon ges. Fettsäuren	1.24 g	10.51 g
Kohlenhydrate	12.29 g	103.78 g
– davon Zucker	3.64 g	30.72 g
Eiweiss	3.78 g	31.92 g
Salz	0.203 g	1.713 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 : 1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Kleine Vorbereitung

**Peperoni** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm dicke Streifen schneiden.

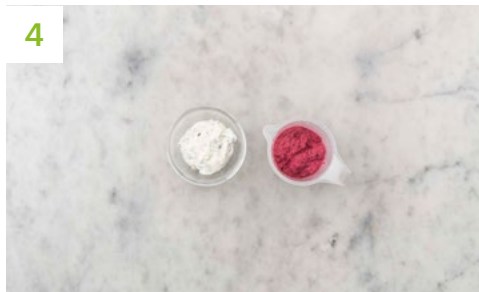
Enden der **Aubergine** abschneiden.

**Aubergine** halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

**Randen** abgiessen, trocken tupfen und in 2 cm grosse Würfel schneiden.



## Für die Toppings

In einem hohen Rührgefäss **Hummus**, restliche **Randen** und 3 EL [6 EL] **Joghurt** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Püree** verarbeiten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel restlichen **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## Gemüse backen

**Aubergine**, **Zucchini**, **Peperoni** und die Hälfte [die Hälfte] der **Randen** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** und der „**Hello Mezza**“ **Gewürzmischung** vermischen.

Ebenfalls mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen im Ofen ca. 20 – 25 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Orzo vollenden

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

**Petersilie** zu den **Orzo** in den Topf geben und vorsichtig unterrühren.

Nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Orzo kochen

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Knoblauch** und **Orzo-Nudeln** hineingeben und 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 300 ml [600 ml] **Wasser\*** und 6 g [12 g] **Gemüsebouillonpulver\*** ablöschen, **salzen\***, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen. Alles 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Danach weitere 10 Min. zugedeckt stehen und quellen lassen.



## Anrichten

**Ofengemüse** und **Orzo-Nudeln** auf Teller verteilen, **Hirtenkäse** mit den Händen über das **Gemüse bröseln**. Mit **Randen-Hummus** und **Joghurt** 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!





# Beetroot hummus on orzotto

served with colourful oven vegetables, feta cheese and dip

Vegetarian 30-40 minutes • 3.533 kj/844 kcal • Cook on day 3

9



Aubergine



Red peppers



Courgette



Garlic cloves



Feta cheese



"Hello Mezze" spice mix



Parsley



Orzo noodles



Pre-cooked beetroot



Hummus



Yoghurt



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

### Good to have at hand

Olive oil\*, salt\*, pepper\*, water\*, vegetable stock powder\*



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Aubergine	1 x 225 g**	1 x 225 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Feta cheese <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
"Hello Mezze" spice mix	1 x 4 g	2 x 4 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Orzo noodles <b>1)</b>	1 x 200 g	1 x 400 g
Pre-cooked beetroot	1 x 250 g	1 x 500 g
Hummus	1 x 70 g	3 x 70 g
Yoghurt <b>5)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g

Olive oil\*, salt\*, vegetable stock powder\*  
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. 1000 g)
Calories	418 kJ/100 kcal	3.533 kJ/844 kcal
Fat	3.80 g	32.12 g
- incl. saturated fats	1.24 g	10.51 g
Carbohydrate	12.29 g	103.78 g
- incl. sugar	3.64 g	30.72 g
Protein	3.78 g	31.92 g
Salt	0.203 g	1.713 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: 1)** Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **5)** Milk or milk products (including lactose).

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



## Short preparation

Cut **pepper** in half, remove core, and cut **pepper halves** into strips 1 cm wide.

Cut the ends off the **aubergine**.

Halve the **aubergine** and cut it into half-moons 1 cm thick.

Cut off the ends of the **courgette** and cut the **courgette** into 1 cm thin slices.

Peel and finely chop the **garlic**.

Drain off **beetroots**, pat dry and cut into approx. 2 cm cubes.



## Bake vegetables

Place the **aubergine**, **courgette**, **peppers** and half [**one half**] of the **beetroot** on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp [2 tbsp] **olive oil\*** and the "**Hello Mezze**" **spice mix**.

Also season with **salt\*** and **pepper\*** and cook in the oven for about 20-25 min. until the **vegetables** are soft.



## For the toppings

In a tall mixing bowl, blend the **hummus**, remaining **beetroot** and 3 tbsp [6 tbsp] **yoghurt** with a hand blender to a fine **purée** and season with **salt\*** and **pepper\*** to taste.

In a small bowl, mix the remaining **yoghurt** with **salt\*** and **pepper\***.



## Finish orzo

Pluck the **parsley** leaves and chop finely.

Add the **parsley** to the **orzo** in the pot and mix in gently.

Season with **salt\*** and **pepper\*** according to taste.



## Cook the Orzo

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a large pot on medium heat.

Add **garlic** and **orzo noodles** and sauté for 2-3 min until colourless.

Deglaze the contents of the pot with 300 ml [600 ml] **water\*** and

6 g [12 g] **vegetable stock powder\***, **salt\***, bring to the boil once and cover with a lid. Simmer for 10-12 min. on low heat, stirring occasionally.

Then cover and leave to swell for a further 10 min.



## Serve

Apportion **oven vegetables** and **orzo noodles** onto plates, **crumble feta cheese** over **vegetables** with your hands. Enjoy with **beetroot hummus** and **yoghurt**.

**Bon appetit!**

You 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/)





# Houmous de betterave sur orzotto

servi avec des légumes au four colorés, du fromage en saumure et un dip

Végétarien 30 – 40 minutes • 3.533 kj/844 kcal • Cuisiner au 3e jour

9



Aubergine



Poivrons rouges



Courgettes



Gousse d'ail



Fromage en saumure



Mélange d'épices  
« Hello Mezze »



Persil



Pâtes orzo



Betterave précuite



Houmous



Yogourt



Natürlicher  
Geschmack

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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*, eau\*, bouillon de légumes en poudre\*



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 220 °C pour les fours conventionnels (chaleur tournante 200 °C).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier avec couvercle, 1 bol mélangeur, 1mixeur et 1 bol.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Aubergine	1 x 225 g**	1 x 225 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Gousses d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage en saumure	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezza »	1 x 4 g	2 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâtes orzo 1)	1 x 200 g	1 x 400 g
Betteraves précuites	1 x 250 g	1 x 500 g
Houmous	1 x 70 g	3 x 70 g
Yogourt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g

Huile d'olive\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*  
Détails dans le texte  
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	418 kJ/100 kcal	3.533 kJ/844 kcal
Lipides	3.80 g	32.12 g
- dont acides gras saturés	1.24 g	10.51 g
Glucides	12.29 g	103.78 g
- dont sucre	3.64 g	30.72 g
Protéines	3.78 g	31.92 g
Sel	0.203 g	1.713 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: 1)** céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten 5) lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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



## Petite préparation

Couper les **poivrons** en deux, enlever les graines et découper en lamelles de 1 cm.

Couper les extrémités de l'**aubergine**.

Couper l'**aubergine** en deux dans la longueur, puis en tranches d'environ 1 cm.

Couper les extrémités de la **courgette** et débiter en rondelles de 1 cm.

Peler et hacher finement l'**ail**.

Égoutter la **betterave**, la sécher avec de l'essuie-tout et la couper en dés d'environ 2 cm.



## Pour le nappage

Dans un bol mélangeur, mixer le **houmous**, le reste de la **betterave** et 3 cs [6 cs] de **yogourt** à l'aide d'un mixeur jusqu'à obtention d'une fine **purée** et assaisonner de **sel\*** et de **poivre\***.

Mélanger dans un bol le reste du **yogourt** avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## Cuire les légumes

Placer l'**aubergine**, la **courgette**, le **piment** et la moitié [la moitié] de la **betterave** sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** et le **mélange d'épices « Hello Mezza »**.

Assaisonner également avec du **sel\*** et du **poivre\*** et enfourner pendant env. 20 - 25 minutes jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Finir les pâtes orzo

Arracher et hacher finement les **feuilles de persil**.

Ajouter le **persil à l'orzo** dans la casserole et mélanger délicatement.

Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\*** selon les goûts.



## Cuire les pâtes orzo

Chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** à feu moyen.

Ajouter l'**ail** et les **pâtes orzo** et faire blondir pendant 2 à 3 minutes.

Dégeler le contenu de la poêle avec 300 ml [600 ml] d'**eau\*** et 6 g [12 g] de **bouillon de légumes en poudre\***, **saler\***, porter à ébullition et couvrir. Laisser mijoter pendant 10 - 12 min. à feu doux, en remuant de temps en temps.

Couvrir ensuite et laisser gonfler pendant 10 min. supplémentaires.



## Dresser

Répartir les **légumes au four** et les **pâtes orzo** dans les assiettes, émietter le **fromage en saumure** sur les **légumes** avec les mains. Déguster avec du **houmous de betterave** et du **yogourt**.

## 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) !

