

Shepherd's Bowl! Gebackener Hirtenkäse auf Tomaten-Wildreis, dazu Baumnüsse und Zitronendressing

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2482 kj/593 kcal • Tag 2 kochen



-  Hirtenkäse
-  Tomatenpesto
-  Basmati-Wildreis-Mischung
-  Zwiebel
-  rote Peperoni
-  Dill
-  Knoblauch
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Baumnüsse
-  Tomaten
-  Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Natürlicher Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben
Heißes Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*,
Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel,
1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomatenpesto 14	1 x 25 g	1 x 50 g
Basmati-Wildreis- Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauch	2 x 4 g	4 x 4 g
Buttermilch-Zitronen- Dressing 7 8 9	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Baumnüsse 24	0.5 x 20 g	1 x 20 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Heisses Wasser*, 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	415 kj/99 kcal	2482 kj/593 kcal
Fett	3.74 g	22.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.90 g	5.37 g
Kohlenhydrate	12.73 g	76.10 g
- davon Zucker	2.61 g	15.63 g
Eiweiss	3.44 g	20.56 g
Salz	0.357 g	2.136 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 **14** Schwefeldioxyde und Sulfite **24** Walnüsse.

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



Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Zwiebel halbieren, abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in feine Streifen schneiden.

Tomate vierteln, dabei den Strunk entfernen.



Hirtenkäse backen

Hirtenkäse mit dem restlichen **Tomatenpesto** bestreichen und diagonal halbieren, sodass 2 gleich grosse Dreiecke entstehen.

Feta zusammen mit den **Tomaten** in eine Auflaufform geben und für 15 – 20 Min. im Ofen backen.

Tipp: Du kannst den Hirtenkäse vorsichtig mit Wasser abwaschen, dann ist der Geschmack nicht so intensiv.



Baumnüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe

Walnüsse für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen, zu duften.

Baumnüsse aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



In der Zwischenzeit

Blätter vom **Dill** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Dill** verrühren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Reis kochen

Wildreis in einem Sieb mit **kaltm Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

1 TL [2 TL] **Öl*** in der Bratpfanne aus Schritt 2 erhitzen und darin **Zwiebelwürfel** und **Peperonistreifen** für 2 – 3 Min. anschwitzen.

Knoblauch, die Hälfte des **Tomatenpestos** und **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** hinzugeben und für 1 Min. anbraten. Mit 350 ml [700 ml]

Wasser* und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Wildreis einrühren und für 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach von der Hitze nehmen und weitere 10 Min. ziehen lassen



Anrichten

Wildreispfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Feta, geschmolzene **Tomaten** und das **Dressing** darüber verteilen.

Mit **Baumnüsse** garnieren und geniessen.

En Guete!

Fehlende Zutat?




Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



Shepherd's bowl. Baked feta cheese on tomato wild rice, served with walnuts and lemon dressing.

Vegetarian Under 650 calories 30-40 minutes • 2.482 kj/593 kcal • Cook on day 2



-  Feta cheese
-  Tomato pesto
-  Basmati wild rice mix
-  Onion
-  Red pepper
-  Dill
-  Garlic
-  Buttermilk and lemon dressing
-  Walnuts
-  Tomatoes
-  Spice mix "Hello Souvlaki"

 **Natürlicher Geschmack**

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

Good to have at hand
Hot water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomato pesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Basmati and wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Garlic	2 x 4 g	4 x 4 g
Buttermilk and lemon dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Walnuts 24)	0.5 x 20 g	1 x 20 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	1 x 4 g	1 x 8 g
Hot water*, oil*, 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	415 kJ/99 kcal	2.482 kJ/593 kcal
Fat	3.74 g	22.35 g
- incl. saturated fats	0.90 g	5.37 g
Carbohydrate	12.73 g	76.10 g
- incl. sugar	2.61 g	15.63 g
Protein	3.44 g	20.56 g
Salt	0.357 g	2.136 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 **14)** Sulphur dioxide and sulphites **24)** Walnuts.

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



1 Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle.

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

Halve, peel and roughly dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into thin strips.

Cut the tomatoes into quarters, removing the stalks.



2 Toast the walnuts

Roast the walnuts in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they release their aroma.

Then remove them from the frying pan and leave to cool briefly.



3 Cook the rice

Rinse wild rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Heat 1 tsp. [2 tsp.] oil* in skillet from step 2 and sauté diced onion and pepper strips for 2-3 min.

Add garlic, half of the tomato pesto and "Hello Souvlaki" spice mix and fry for 1 min. Deglaze with 350 ml [700 ml] water* and the 4 g [8 g] vegetable stock powder*, add salt* and bring to the boil.

Stir in the wild rice and simmer covered for 15 min. Then remove from the heat and leave to stand for a further 10 min.



4 Bake the feta

Spread remaining tomato pesto onto feta and cut in half diagonally to make 2 equal triangles.

Place feta cheese in an oven dish with the tomatoes and bake in the oven for 15-20 min.

Tip: You can carefully wash the feta cheese with water, then the taste will not be so intense.



5 Meanwhile

Pick the dill leaves from the stems and chop finely.

In a small bowl, mix buttermilk and lemon dressing with dill.

Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Season wild rice bowl with salt* and pepper* and apportion onto plates.

Spread feta, softened tomatoes and the dressing on top.

Garnish with walnuts and enjoy.

Bon appetit!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Le shepherd's bowl ! Fromage de berger cuit au four, riz sauvage à la tomate, noix et vinaigrette au citron

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.482 kj/593 kcal • Cuisiner au 2e jour

21



Fromage de berger



Pesto de tomates



Mélange de riz sauvage et basmati



Oignon



Poivrons rouges



Aneth



Ail



Vinaigrette au babeurre et au citron



Noix



Tomates



Mélange d'épices « Hello Souflaki »



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau chaude*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petit bol, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x 150 g	1 x 300 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Aneth	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml
Noix 24)	0.5 x 20 g	1 x 20 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Souvlaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Eau chaude*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	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	415 kJ/99 kcal	2.482 kJ/593 kcal
Lipides	3.74 g	22.35 g
- dont acides gras saturés	0.90 g	5.37 g
Glucides	12.73 g	76.10 g
- dont sucre	2.61 g	15.63 g
Protéines	3.44 g	20.56 g
Sel	0.357 g	2.136 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 14) dioxydes de soufre et sulfites 24) noix

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



Préparer les légumes

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

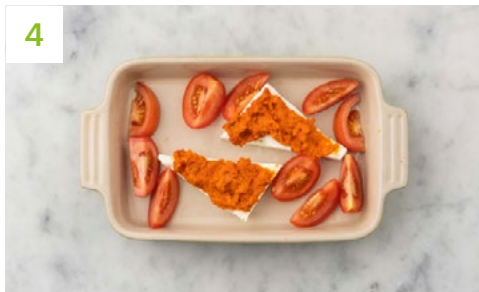
Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper l'oignon en deux, le peler puis le débiter en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et détailler en fines lanières.

Couper la tomate en quatre et retirer le pédoncule.



Cuire le fromage en saumure

Badigeonner le fromage en saumure avec le reste du pesto de tomates et le couper en deux en diagonale de manière à obtenir deux triangles de taille égale.

Mettre la feta avec les tomates dans un moule à gratin et enfourner 15 à 20 min.

Astuce : Vous pouvez laver délicatement le fromage de berger à l'eau, le goût sera alors moins intense.



Griller les noix

Griller les noix 1 à 2 min dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les retirer ensuite de la poêle et les laisser refroidir un moment.



Pendant ce temps

Arracher et hacher finement les feuilles d'aneth.

Dans un petit bol, mélanger la sauce au babeurre et au citron avec l'aneth.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Cuire le riz

Rincer le riz sauvage à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Chauffer 1 cc [2 cc] d'huile* dans la poêle de l'étape 2 et y faire suer les dés d'oignon et les lamelles de poivron pendant 2 à 3 minutes. Ajouter l'ail, la moitié du pesto de tomates et le mélange d'épices « Hello Souvlaki », et faire revenir pendant 1 min. Déglacer avec 350 ml [700 ml] d'eau* et les 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, saler* et porter une fois à ébullition. Incorporer le riz et laisser mijoter à couvert 15 min. Retirer ensuite du feu et laisser reposer encore 10 min.



Dresser

Assaisonner la poêlée de riz avec du sel* et du poivre* et répartir dans les assiettes.

Répartir la feta, les tomates fondues et la vinaigrette par-dessus.

Garnir de noix et déguster.

Bon appétit !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

