

Warmer Orzo-Salad mit Kürbis-Zwiebel-Gemüse getopft mit Hirtenkäse, Granatapfel und Mandeln

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 768 kcal • Tag 3 kochen

17



Orzo-Nudeln



Hokkaido-Kürbis, gewürfelt



rote Zwiebel



Gewürzmischung "Hello Paprika"



Hirtenkäse



Granatapfel



Petersilie



Zitrone



rote Peperoncini



Mandeln, gehobelt



Balsamicocrème



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

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel,
1 kleinen Topf mit Deckel und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Orzo-Nudeln 15	1 x 180 g	1 x 360 g
Hokkaido-Kürbis, gewürfelt	1 x 200 g	1 x 400 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	1 x 200 g
Granatapfel	1 x 200 g	2 x 200 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zitrone	1 x 90 g**	1 x 90 g
rote Peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Mandeln, gehobelt 22	1 x 10 g	1 x 20 g
Balsamicocrème 14	1 x 12 g	2 x 12 g
Wasser*, Öl*, Olivenöl*, 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. 670 g)
Brennwert	479 kj/115 kcal	3212 kj/768 kcal
Fett	4.60 g	30.80 g
– davon ges. Fettsäuren	1.13 g	7.58 g
Kohlenhydrate	14.20 g	95.12 g
– davon Zucker	4.01 g	26.88 g
Eiweiss	3.80 g	25.43 g
Salz	0.282 g	1.891 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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen **22**) Mandeln

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



Kürbis backen

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

Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Kürbiswürfel und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Mit 1 EL [2 EL] **Öl***, „**Hello Paprika**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis der **Kürbis** weich ist.

Mandelstifte die letzten 5 Min. auf das Backblech geben und mitbacken.



Orzo kochen

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Orzo-Nudeln** darin 1 – 2 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit 400 ml [800 ml] **Wasser*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** einrühren, **salzen***, einmal aufkochen lassen und Deckel aufsetzen.

Orzo 12 – 14 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das gesamte **Wasser** verkocht ist.

Dabei gelegentlich umrühren. Danach abgedeckt stehen lassen.



Währenddessen

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

Zitrone abwaschen, 1 TL [2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Granatapfel vierteln und die **Kerne** über einer grossen Schüssel herauslösen.

Peperoncini (Achtung: scharf!) längs halbieren, entkernen und **Peperoncinihälften** in feine Streifen schneiden.



Für das Dressing

In der grossen Schüssel **Salft** von 1 [2]

Zitronenspalte, **Zitronenabrieb**, gehackte

Kräuter, Hälfte der **Peperoncinistreifen**, 2 EL [4 EL]

Olivenöl*, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Salat mischen

Kürbisgemüse und **Orzo** nach der Garzeit in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und untermischen.

Salat nochmals mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf Teller verteilen und **Hirtenkäse** darüber bröseln.

Salat mit **Mandeln**, restlichem **Peperoncini** und **Balsamicocrème** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

En Guete!

Peperoncinischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Peperoncinischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Peperoncinischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Fehlende Zutat?

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





Warm orzo salad with pumpkin and onion vegetables topped with feta cheese, pomegranate and almonds

Vegetarian 30-40 minutes • 768 kcal • Cook on day



Orzo pasta



Hokkaido pumpkin, diced



Red onion



"Hello Paprika" spice mix



Feta cheese



Pomegranate



Parsley



Lemon



Red peperoncini



Almond flakes



Balsamic cream



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

Good to have at hand

Water*, oil*, olive oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the fruit, vegetables and herbs.

What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large bowl, 1 small pot with lid and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Orzo pasta 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Diced Hokkaido pumpkin	1 x 200 g	1 x 400 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pomegranate	1 x 200 g	2 x 200 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Lemon	1 x 90 g**	1 x 90 g
Red peperoncini	1 x 15 g**	1 x 15 g
Almond flakes 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Balsamic cream 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Water*, oil*, olive 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. 752 g)
Calories	479 kJ/115 kcal	3.212 kJ/768 kcal
Fat	4.60 g	30.80 g
– incl. saturated fats	1.13 g	7.58 g
Carbohydrate	14.20 g	95.12 g
– incl. sugar	4.01 g	26.88 g
Protein	3.80 g	25.43 g
Salt	0.282 g	1.891 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) **14)** Sulphur dioxide and sulphites **15)** Wheat **22)** Almonds.

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



Roast the pumpkin

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

Halve onion and cut into thin strips. Spread out diced pumpkin and onion strips on a baking tray lined with baking paper.

Mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, "Hello Paprika" spice mix, salt* and pepper* and bake in the oven for 20-25 min. until the pumpkin is soft.

Also put the almond flakes on the baking tray and bake for the last 5 min.



Cook the orzo

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a small pot on medium heat. Sauté orzo noodles in it for 1-2 min. until colourless.

Deglaze the contents of the pot with 400 ml [800 ml] water*, stir in 4 g [8 g] vegetable stock powder*, add salt*, bring to the boil and cover.

Simmer orzo for 12-14 min. over a medium heat until all the water has boiled away.

Stir occasionally. Leave to stand, covered.



In the meantime

Finely chop the parsley leaves.

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] lemon zest, then cut the lemon into 6 wedges.

Quarter pomegranate and scoop out the seeds over a large bowl.

Cut the peperoncini (warning: spicy!) in half lengthwise, remove the seeds and cut the peperoncini halves into fine strips.



For the dressing

In a large bowl, mix together juice from 1 [2] lemon wedge(s), lemon zest, chopped herbs, half of the peperoncini strips, 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil*, salt*, and pepper* to make a dressing.



Mix the salad

After cooking, add the pumpkin and orzo to the bowl with the dressing and mix in.

Season with salt* and pepper* again.



Serve

Apportion the salad onto plates and crumble feta cheese on top.

Top the salad with almonds, remaining peperoncini and balsamic cream and enjoy with the remaining lemon wedges.

Bon appetit!

Peperoncini

Be careful with the amounts as the spiciness of our peperoncini can vary. Fat-soluble foods such as milk and cheese help counteract capsaicin, the pungent ingredient in peperoncini.

Missing an ingredient?

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



Salade chaude d'orzo avec du potimarron à l'oignon accompagnée de fromage en saumure, de grenade et d'amandes

Végétarien 30 - 40 minutes • 768 kcal • Cuisiner au jour

17



Pâtes orzo



Potimarron,
coupé en dés



Oignon rouge



Mélange d'épices
« Hello Paprika »



Fromage en saumure



Grenade



Persil



Citron



Poivron rouge



Amandes effilées



Crème balsamique



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi :

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

C'est parti

Laver les fruits, les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 saladier,
1 petite casserole avec couvercle et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Potimarron, coupé en dés	1 x 200 g	1 x 400 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Grenade	1 x 200 g	2 x 200 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Citron	1 x 90 g**	1 x 90 g
Piment rouge	1 x 15 g**	1 x 15 g
Amandes effilées 22)	1 x 10 g	1 x 20 g
Crème de vinaigre balsamique 14)	1 x 12 g	2 x 12 g
Eau*, huile*, huile d'olive*, 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. 670 g)
Valeur calorique	479 kJ/115 kcal	3.212 kJ/768 kcal
Lipides	4.60 g	30.80 g
- dont acides gras saturés	1.13 g	7.58 g
Glucides	14.20 g	95.12 g
- dont sucre	4.01 g	26.88 g
Protéines	3.80 g	25.43 g
Sel	0.282 g	1.891 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) 14) dioxydes de soufre et sulfites
15) blé 22) amandes

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



Faire cuire le potimarron

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

Couper l'oignon en deux puis en fines lamelles. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé les dés de potimarron et les lamelles d'oignon.

Mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, le « Hello Paprika », du sel* et du poivre* et faire cuire au four pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que les dés de potimarron soient tendres.

Enfourner les amandes pour les 5 dernières minutes du temps de cuisson.



Cuire les pâtes orzo

Chauffer dans une petite casserole 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* à feu moyen. Ajouter les pâtes orzo et faire revenir 1 à 2 min.

Déglacer le contenu de la casserole avec 400 ml [800 ml] d'eau*, y mélanger 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, saler*, porter à ébullition et couvrir.

Laisser mijoter l'orzo pendant 12 à 14 min à feu moyen, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

Remuer de temps en temps. Couvrir et laisser reposer.



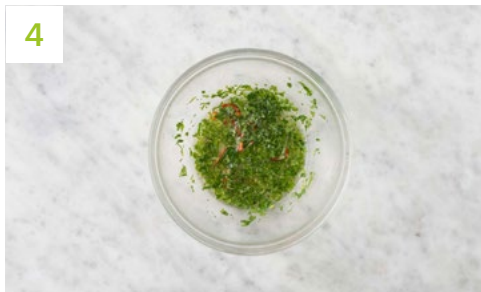
Pendant ce temps

Hacher finement les feuilles de persil.

Laver le citron, râper 1 cc [2 cc] de zeste et couper le citron en 6 quartiers.

Couper la grenade en quatre, retirer les pépins au-dessus d'un saladier.

Couper le piment (attention : piquant !) en deux dans le sens de la longueur, les épépiner et couper les moitiés en fines lamelles.



Préparer la sauce

Dans le saladier, mélanger le jus de 1 [2] citron(s), le zeste de citron, le persil haché, la moitié des lamelles de piment, 2 cs [4 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre* pour obtenir une sauce.



Mélanger la salade

Après la cuisson, verser les dés de potimarron et l'orzo dans le saladier contenant la sauce et mélanger.

Assaisonner à nouveau la salade avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Répartir la salade sur des assiettes et émietter le fromage par-dessus.

Garnir la salade d'amandes, du reste de piment et de crème balsamique et déguster avec le reste des quartiers de citron.

Bon appétit !

Piment

Soyez prudent lors du dosage car nos piments peuvent être plus ou moins piquants. Les aliments liposolubles comme le lait et le fromage aident à neutraliser la capsaïcine, l'ingrédient piquant du piment.

Il manque un ingrédient ?

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

