



GRIECHISCHE ORZO-NUDEL-PFANNE MIT KALAMATA-OLIVEN, Ofengemüse und Hirtenkäse



HELLO ORZO-NUDELN

Sorgen kräftig für Verwirrung! Denn die häufig als „Reisnudeln“ bezeichneten Nudeln werden gar nicht aus Reis, sondern aus Hartweizengrieß hergestellt.



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Tomatenpesto



Orzo-Nudeln



Kichererbsen



Joghurt



Gemüsebrühe



rote Zwiebel



rote Spitzpaprika



Kalamata-Oliven



Hirtenkäse

30 – 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Veggie

7

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf** und **1 kleine Schüssel**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

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

Oreganoblätter abziehen und fein hacken.

Zwiebeln abziehen und in dicke Streifen schneiden.

Spitzpaprika quer in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden.

Kichererbsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen, bis es klar durchläuft.

Knoblauch andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



2 GEMÜSE BACKEN

Zwiebel, **Paprika** und **Kichererbsen** in eine große Schüssel geben, mit **Oregano** und 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und alles ca. 15 – 17 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist. **Knoblauch** samt Schale auf das Backblech legen und ca. 10 Min. mitbacken.



4 TOPPING VORBEREITEN

Kalamata-Oliven entsteinen und halbieren. **★ TIPP:** Am besten entsteinst Du die Oliven, indem Du mit der Unterseite einer Tasse auf die Oliven drückst.

Hälfte der **Oliven** zu den **Orzo-Nudeln** geben.

Petersilie fein hacken.

Hirtenkäse mit den Händen zerbröseln.

Hirtenkäse und **Petersilie** mit den restlichen **Oliven** vermengen, mit **Pfeffer*** abschmecken.



5 DIP VERRÜHREN

Knoblauch aus dem Ofen entfernen, kurz abkühlen lassen, abziehen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Hälfte** des **Knoblauchs**, **Joghurt** und **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Nach Ende der Backzeit restlichen **Knoblauch** zum **Ofengemüse** geben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 ORZO-NUDELN KOCHEN

Mit 450 ml [700 ml | 900 ml] **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Brühe** vorbereiten.

In einem großen Topf **Orzo-Nudeln** mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** und **Tomatenpesto** vermengen und mit Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. **★ TIPP:** Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, gib Schluck für Schluck Wasser dazu.



6 ANRICHTEN

Orzo-Nudeln mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Ofengemüse darauf anrichten und mit **Hirtenkäsebröseln** toppen. Mit **Joghurt dip** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	2	3	3
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatenpesto 11)	50 g	75 g	100 g
Orzo-Nudeln 1)	200 g	300 g	400 g
Kichererbsen	1	1	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel NL	2	3	4
rote Spitzpaprika ES	2	3	4
Kalamata-Oliven	50 g	75 g	100 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	450 ml	700 ml	900 ml
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	4.090 kJ/978 kcal
Fett	3,39 g	28,90 g
– davon ges. Fettsäuren	0,79 g	6,75 g
Kohlenhydrate	13,16 g	112,23 g
– davon Zucker	2,26 g	19,24 g
Eiweiß	4,76 g	40,57 g
Salz	0,679 g	5,792 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 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59

kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 720 816 005

kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 22 | 7 HelloFRESH