

# Warmer Orzo-Salat mit Kürbis-Zwiebel-Gemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch **Klimaheld** Thermomix kocht • 819 kcal • Tag 2 kochen



Orzo-Nudeln



Gemüsebrühpulver



Hokkaido-Kürbis,  
geschält und gewürfelt



rote Zwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Hirtenkäse



Cranberries, getrocknet



Minze



Petersilie



Zitrone, gewacht



rote Chilischote



Mandeln, gehobelt



Balsamicoreme



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Olivenöl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 kleine Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Hokkaido-Kürbis, geschält und gewürfelt	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Cranberries, getrocknet	40 g	60 g	80 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	1
rote Chilischote <b>NL   ES   MA</b>	1	1	1
Mandeln, gehobelt <b>22)</b>	20 g	30 g	40 g
Balsamicocreme <b>14) 15)</b>	12 g	18 g**	24 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. 720 g)
Brennwert	478 kJ/114 kcal	3428 kJ/819 kcal
Fett	4,3 g	30,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	8,7 g
Kohlenhydrate	13,9 g	99,4 g
– davon Zucker	4,2 g	30,1 g
Eiweiß	4,5 g	32,6 g
Salz	0,49 g	3,52 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxyd und Sulfite **15)** Weizen **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Zu Beginn

**Zitrone** abwaschen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Schale abreiben und **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Chili** halbieren, entkernen, eine **Chilihälfte** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**). Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen.



## Für das Dressing

**Kräuter**, die 2 cm **Chilistücke** und **Cranberries** in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb**, 20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, 10 g [15 g | 20 g] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen und **Dressing** in eine große Schüssel umfüllen.



## Varoma vorbereiten

Damit genügend Garschlitze frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.

**Zwiebel** halbieren und in dünne Streifen schneiden.

**Kürbiswürfel** und **Zwiebelstreifen** in den Varoma-Behälter geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Orzonudeln** in den Gareinsatz geben und Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen. 1.200 g **Wasser\***, **Gemüsebrühpulver**, 1 TL **Salz\*** und 10 g **Olivenöl\*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **23 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen restliche **Chili (Achtung: scharf!)** in feine Streifen schneiden.

In einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe gehobelt **Mandeln** 2 – 3 Min. goldbraun rösten und beiseitestellen.

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann.



## Salat fertigstellen

Nach der Garzeit, Varoma abnehmen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und **Orzonudeln** abgedeckt warmhalten.

Varoma wieder aufsetzen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** weitergaren.

Varoma abnehmen.

**Kürbisgemüse** und **Orzo** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, die Hälfte vom **Hirtenkäse** hineinkrümeln und untermischen. **Salat** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zitronensaft** abschmecken.



## Anrichten

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

**Salat** mit **Mandeln**, restlichem **Chili** und **Balsamicocreme** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

