

# Dinkel-Bowl Griechischer Art mit Souflaki-Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegetarisch Klimaheld unter 650 Kalorien 20 –30 Minuten • 600 kcal • Tag 5 kochen

22



Dinkel, vorgekocht



Hirtenkäse



Gurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



Gewürzmischung  
„Hello Souflaki“



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dinkel, vorgekocht <b>19)</b>	450 g	675 g	900 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   BE   GR   ES</b>	1	2	2
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
gerebelter Oregano	2 g	2 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	100 ml	150 ml	200 ml

\*\*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. 500 g)
Brennwert	497 kJ/119 kcal	2512 kJ/600 kcal
Fett	5,55 g	28,01 g
– davon ges. Fettsäuren	1,20 g	6,05 g
Kohlenhydrate	12,33 g	62,27 g
– davon Zucker	1,86 g	9,38 g
Eiweiß	4,17 g	21,04 g
Salz	0,413 g	2,085 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 **19)** Dinkel (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## Gemüse schneiden

**Gurke** nach Belieben schälen, halbieren und in ca. 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

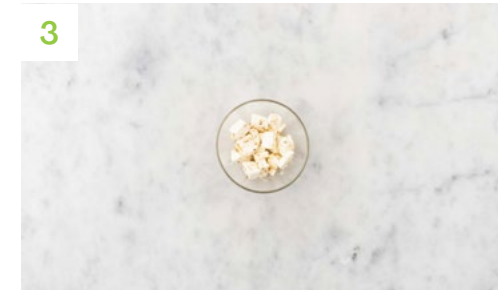
Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomatenhälften** in je 4 Spalten schneiden. **Gurke** und **Tomate** in eine große Schüssel geben und beiseite stellen.



## kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



## Hirtenkäse marinieren

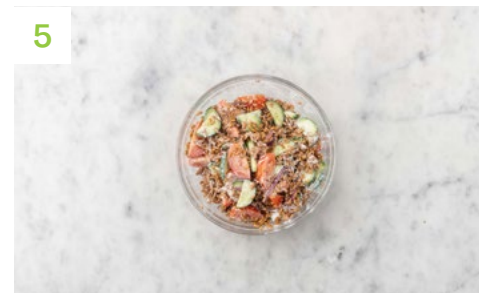
**Hirtenkäse** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mit ca. einem Drittel der **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** vermengen. **Hirtenkäsewürfel** hinzufügen und mit dem **Öl** marinieren.



## Zwiebel anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebelstreifen** und **Oregano** hinzufügen, den **Knoblauch** dazu pressen und zusammen 1 – 2 Min. anbraten.



## Dinkel anbraten

Restliche **Gewürzmischung** und vorgekochten **Dinkel** hinzufügen und ca. 3 – 5 Min. auf mittlerer Hitze anbraten.

**Dinkel** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und zu dem **Salat** in die große Schüssel geben.

**Buttermilch-Zitronen-Dressing** hinzufügen, gut vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Dinkel-Salat** auf Teller verteilen, mit mariniertem **Hirtenkäse** toppen.

**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>

