

Dinkel-Bowl Griechischer Art

mit Souflaki-Hirtenkäse, Gurke und Tomate

unter 650 Kalorien | Vegetarisch | Thermomix hilft • 582 kcal • Tag 5 kochen



Dinkel, vorgekocht



Hirtenkäse



Gurke



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

thermomix

🕒 20 [20 | 25] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dinkel, vorgekocht 19)	450 g	675 g	900 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gurke NL ES	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Oregano/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	100 ml	150 ml	200 ml
Öl*, Olivenöl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. g)
Brennwert	417 kJ/100 kcal	2434 kJ/582 kcal
Fett	4,33 g	25,29 g
– davon ges. Fettsäuren	0,68 g	3,97 g
Kohlenhydrate	10,49 g	61,24 g
– davon Zucker	2,03 g	11,86 g
Eiweiß	3,99 g	23,31 g
Salz	0,314 g	1,835 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Für den Salat

Petersilie in grobe Stücke schneiden in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Gurke nach Belieben schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **Gurkenstücke** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Strunk der **Tomate** entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.

Gurke und **Tomate** in eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

Mixtopf spülen.



Dünsten

Nach Ende der Garzeit Varoma abnehmen.

Mixtopf leeren und trocknen.

Zwiebel, **Knoblauch** und **Oreganblättchen** zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** und restliche **Gewürzmischung** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



Dinkel erwärmen

Dinkel in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma verschließen. 400 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min.**

[14 Min. | 15 Min.]/**Varoma/Stufe 1** erwärmen.

Währenddessen fortfahren.



Salat vollenden

Gedünsteten **Knoblauch-Zwiebel-Mix** und **Dinkel** aus dem Varoma zum **Salat** in die große Schüssel geben.

Buttermilch-Zitronen-Dressing zugeben, alles gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren.

Blättchen vom **Oregano** streifen.



Anrichten

Dinkel-Salat auf Teller verteilen, mit mariniertem **Hirtenkäse** toppen und mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

