



Leichter kochen,
besser essen!



4
KW30
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Exotischer Avocado-Salat mit griechischen Orzo-Nudeln, marinierten Tomaten, Kichererbsen und Kürbiskernen

Heute einmal wenig Zeit und dennoch auf der Suche nach Abwechslung und einer vollwertigen Mahlzeit? Dieser schnell zuzubereitende Salat überzeugt Dich bestimmt: Frische Tomaten verbinden sich mit der Cremigkeit der Avocado, Kichererbsen und Kürbiskerne sorgen für den nötigen Biss.

30 min.

Stufe 1



Avocado



Orzo-Nudeln



Tomate



Kichererbsen



Kürbiskerne



Knoblauch



Weißwein-Essig



Basilikum



Zitrone

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Orzo-Nudeln 1)	200 g	400 g
Tomate	1	2
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Weißwein-Essig 12)	6 ml	12 ml
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Basilikum	2 Stängel	4 Stängel
Avocado	1	2
Zitrone	1	2
Kürbiskerne 15)	25 g	50 g

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 793 kcal
 Kohlenhydrate: 115 g
 Fett: 26 g, Eiweiß: 19 g
 Ballaststoffe: 9 g

Zut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer, Olivenöl

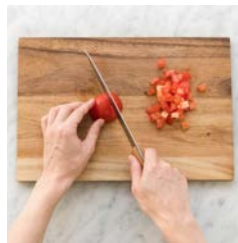
Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Sieb (2), kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Gemüsereibe, große Schüssel



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

1 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen und **Orzo-Nudeln** darin 7 – 9 Min. bissfest garen. Anschließend vom Herd nehmen, in ein Sieb abgießen und warmhalten.



2 In der Zwischenzeit: **Tomate** würfeln und in eine kleine Schüssel geben. **Knoblauch** abziehen und dazu pressen. **Weißwein-Essig** zufügen, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen, mischen und ziehen lassen.



3 **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Basilikum** trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Avocado** halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslöfeln und in Würfel schneiden. Schale der **Zitrone** abreiben, dann **Zitrone** entsaften.

4 In einer großen Schüssel **Orzo-Nudeln** mit **Kichererbsen**, **Avocadowürfeln**, der Hälfte des **Basilikums**, **Zitronenabrieb**, je nach Geschmack 1 – 2 TL **Zitronensaft** und 1 TL **Olivenöl** vermischen, **salzen** und **pfeffern**.

5 **Orzo-Nudel-Salat** auf tiefe Teller verteilen, marinierte **Tomaten** darauf anrichten, mit **Kürbiskernen** und **Basilikum** bestreuen und genießen.



Tip: Dieser würzige Salat ist das Highlight jeder Grillparty!