



Sommerlicher Orzo-Salat

mit Nektarinen, Feta und Gurke



HELLO ORZO

Die kleinen reisförmigen Nudeln sind auch unter den Namen Kritharaki bekannt. Obwohl sie deutliche optische Ähnlichkeit mit Reis haben, handelt es sich hierbei um Nudeln aus Hartweizengrieß.



Feta



Nektarine



Pfirsich



Zitrone



Gurke



rote Zwiebel



Basilikum



Knoblauchzehe



Orzo-Nudeln

25 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung Veggie

Zeit sparen

Dieser Orzosalat eignet sich perfekt zum Grillen – wenn Du die Nektarinen für ein paar Minuten unter dem Grill legst, können sie so noch mehr Süße entwickeln. Aber auch ohne Grill schmeckt dieser Salat phänomenal. Denn erfrischende Gurke, Basilikum und Zitrone geben dem Salat einen Frischekick, Feta sorgt für milde Würze und die Vollkorn-Orzo-Nudeln bilden eine herzhaft Basis. Guten Appetit bei diesem **kalorienarmen** Gericht.

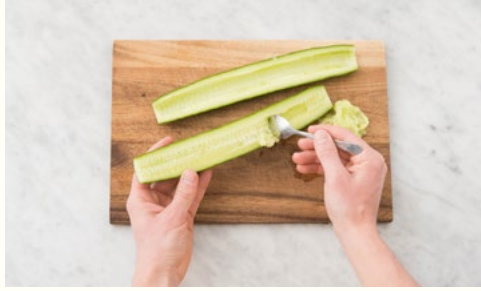
LOS GEHT'S

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 kleinen Topf**, ein **Sieb**, **Backpapier**, ein **Backblech** und **1 große Pfanne**.



1 ORZO-NUDELN GAREN

In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Orzo-Nudeln** hineingeben und für ca. 8 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und mit kaltem **Wasser** abspülen.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Blätter vom **Basilikum** abzupfen und grob hacken. **Zitrone** halbieren und 1 [2] Hälfte auspressen. **Gurke** längs halbieren, **Gurkenkerne** rauslöffeln und **Gurke** in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. **Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und beides in feine Streifen schneiden. **Pfirsich** und **Nektarine** halbieren, entsteinen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.



3 OBST BACKEN

Pfirsich- und **Nektarinenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und für 4 – 6 Min. im Backofen garen.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelstreifen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. glasig dünsten. Anschließend **Knoblauchstreifen** zugeben und alles für 1 – 2 Min. weiterbraten lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



5 SALAT VOLLENDEN

Pfanne vom Herd nehmen und **Orzo-Nudeln**, **Pfirsich-** und **Nektarinenwürfel**, **Gurkenhalbmonde**, 1 EL [2 EL] **Zitronensaft** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** hineingeben und miteinander vermengen. **Feta** mit den Händen zerkrümeln, über den **Salat** geben und vorsichtig unterheben.



6 ANRICHTEN

Nektarinen-Orzo-Salat auf tiefe Teller verteilen, gehacktes **Basilikum** darüberstreuen und genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Orzo-Nudeln 1)	150 g	300 g
Basilikum	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☉	1
Gurke DE	1	2
Knoblauchzehe ES	½ ☉	1
rote Zwiebel EG	1	2
Pfirsich IT	1	2
Nektarine IT	1	2
Feta 7)	125 g	250 g

Salz*, (Oliven-)Öl*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	534 kJ/127 kcal	2670 kJ/635 kcal
Fett	6 g	27 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	15 g	73 g
– davon Zucker	5 g	21 g
Eiweiß	5 g	23 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, EG: Ägypten, ES: Deutschland,

IT: Italien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at