Shepherd's Bowl! Gebackener Hirtenkäse

auf Tomaten-Wildreis, dazu Pekannüsse und Zitronendressing

18

Vegetarisch | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 2.671 kj/638 kcal • Tag 2 kochen

- Hirtenkäse
- Tomatenpesto
- Basmati-Wildreis-Mischung
- Zwiebel
- rote Peperoni
- Dill
- Knoblauch
- Buttermilch-Zitronen-Dressing
- Pekanusskerne
- Tomaten
- Gewürzmischung „Hello Souflaki“

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

Heisses wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Hirtenkäse **7)**	1 x	200 g	2 x	200 g
Tomatenpesto **14)**	1 x	25 g	1 x	50 g
Basmati-Wildreis-Mischung	1 x	150 g	1 x	300 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
rote Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Dill	1 x	10 g **	1 x	10 g
Knoblauch	2 x	4 g	4 x	4 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing **7) 8) 9)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pekanusskerne **26)**	1 x	10 g	2 x	10 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x	4 g	1 x	8 g
Heisses wasser*, Öl*, Gemüsebouillonpulver*	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. 1.000 g)
Brennwert	412 kj/98 kcal	2671 kj/638 kcal
Fett	3.30 g	21.40 g
– davon ges. Fettsäuren	0.70 g	4.56 g
Kohlenhydrate	11.80 g	76.49 g
– davon Zucker	2.42 g	15.69 g
Eiweiss	5.13 g	33.22 g
Salz	0.445 g	2.886 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **26)** Pecannüsse.

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

2022-W35

1

Gemüse vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zwiebel halbieren, abziehen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in feine Streifen schneiden.

Tomate vierteln, dabei den Strunk entfernen.

2

Pekannüsse rösten

In einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe **Pekannüsse** für 1 – 2 Min. anrösten, bis sie anfangen, zu duften.

Pekannüsse aus der Bratpfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.

3

Reis kochen

Wildreis in einem Sieb mit **kaltem Wasser** so lange abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

1 TL [**2 TL**] **Öl*** in der Bratpfanne aus Schritt 2 erhitzen und darin **Zwiebelwürfel** und **Peperonistreifen** für 2 – 3 Min. anschwitzen.

Knoblauch, die Hälfte des **Tomatenpestos** und **Gewürzmischung „Hello Souflaki“** hinzugeben und für 1 Min. anbraten. Mit 350 ml [**700 ml**] **Wasser*** und 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver*** ablöschen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Wildreis** einrühren und für 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach von der Hitze nehmen und weitere 10 Min. ziehen lassen

4

Hirtenkäse backen

Hirtenkäse mit dem **restlichen Tomatenpesto** bestreichen und diagonal halbieren, sodass 2 gleich grosse Dreiecke entstehen.

Feta zusammen mit den **Tomaten** in eine Auflaufform geben und für 15 – 20 Min. im Ofen backen.

Tipp: *Du kannst den Hirtenkäse vorsichtig mit Wasser abwaschen, dann ist der Geschmack nicht so intensiv.*

5

In der Zwischenzeit

Blätter vom **Dill** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Dill** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6

Anrichten

Wildreispfanne mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

Feta, **geschmolzene Tomaten** und das **Dressing** darüber verteilen.

Mit **Pekannüssen** garnieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?
Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!

Shepherd's bowl. Baked feta cheese

on tomato wild rice, served with pecans and lemon dressing.

18

Vegetarian | Under 650 calories | 30–40 minutes • 2.671 kj/638 kcal • Cook on day 2

- Feta cheese
- Tomato pesto
- Basmati wild rice mix
- Onion
- Red pepper
- Dill
- Garlic
- Buttermilk and lemon dressing
- Pecans
- Tomatoes
- Spice mix "Hello Souvlaki"

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Hot water*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large frying pan with lid, 1 small bowl, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Feta cheese **7)**	1 x	200 g	2 x	200 g
Tomato pesto **14)**	1 x	25 g	1 x	50 g
Basmati and wild rice mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pepper	1 x	180 g	2 x	180 g
Dill	1 x	10 g **	1 x	10 g
Garlic	2 x	4 g	4 x	4 g
Buttermilk and lemon dressing **7) 8) 9)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Pecans **26)**	1 x	10 g	2 x	10 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	1 x	4 g	1 x	8 g
Hot water*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	412 kj/98 kcal	2.671 kj/638 kcal
Fat	3.30 g	21.40 g
– incl. saturated fats	0.70 g	4.56 g
Carbohydrate	11.80 g	76.49 g
– incl. sugar	2.42 g	15.69 g
Protein	5.13 g	33.22 g
Salt	0.445 g	2.886 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **14)** Sulphur dioxide and sulphites **26)** Pecans.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients).

2022-W35

1

Prepare the vegetables

Heat plenty of water in the kettle. Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve, peel and roughly dice the onion.

Peel and finely chop the garlic.

Cut the pepper in half, remove the core, and cut the pepper halves into thin strips.

Cut the tomatoes into quarters, removing the stalks.

2

Roast pecans

Roast the pecans in a large frying pan without fat for 1-2 min. until they release their aroma.

Remove the pecans from the frying pan, leave to cool briefly, then chop roughly.

3

Cook the rice

Rinse wild rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Heat 1 tsp. [2 tsp.] oil* in the frying pan from step 2 and sauté diced onion and pepper strips for 2-3 min.

Add garlic, half of the tomato pesto and "Hello Souflaki" spice mix and fry for 1 min. Deglaze with 350 ml [700 ml] water* and the 4 g [8 g] vegetable stock powder*, add salt* and bring to the boil. Stir in the wild rice and simmer covered for 15 min.

Then remove from the heat and leave to stand for a further 10 min.

4

Bake the feta

Spread remaining tomato pesto onto feta and cut in half diagonally to make 2 equal triangles.

Place feta cheese in an oven dish with the tomatoes and bake in the oven for 15-20 min.

Tip: *You can carefully wash the feta cheese with water, then the taste will not be so intense.*

5

Meanwhile

Pluck tops from the dill and finely chop them separately.

In a small bowl, mix buttermilk and lemon dressing with dill. Season with salt* and pepper*.

6

Serve

Season wild rice bowl with salt* and pepper* and apportion onto plates.

Spread feta, softened tomatoes and the dressing on top.

Garnish with pecans and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!

Le shepherd's bowl ! Fromage de berger cuit au four, riz sauvage à la tomate, noix de pécan et vinaigrette au citron

18

Végétarien Moins de 650 calories 30 – 40 minutes • 2.671 kj/638 kcal • Cuisiner au 2e jour

Fromage de berger

Pesto de tomates

Mélange de riz sauvage et basmati

Oignon

Poivrons rouges

Aneth

Ail

Vinaigrette au babeurre et au citron

Graines de noix de pécan

Tomates

Mélange d'épices « Hello Souflaki »

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Eau chaude*, huile*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle avec couvercle, 1 petit bol, 1 passoire et 1 moule à gratin

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Fromage en saumure **7)**	1 x	200 g	2 x	200 g
Pesto de tomates **14)**	1 x	25 g	1 x	50 g
Mélange de riz sauvage/basmati	1 x	150 g	1 x	300 g
Oignons	1 x	100 g	2 x	100 g
Poivrons rouges	1 x	180 g	2 x	180 g
Aneth	1 x	10 g **	1 x	10 g
Ail	2 x	4 g	4 x	4 g
Sauce au babeurre et au citron **7) 8) 9)**	1 x	50 ml	2 x	50 ml
Noix de Pékan **26)**	1 x	10 g	2 x	10 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x	4 g	1 x	8 g
Eau chaude*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte			
Sel*, poivre*	selon les goûts			

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.
**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	412 kj/98 kcal	2.671 kj/638 kcal
Lipides	3.30 g	21.40 g
– dont acides gras saturés	0.70 g	4.56 g
Glucides	11.80 g	76.49 g
– dont sucre	2.42 g	15.69 g
Protéines	5.13 g	33.22 g
Sel	0.445 g	2.886 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **14)** dioxydes de soufre et sulfites **26)** noix de pécan.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

2022-W35

1

Préparer les légumes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Couper l'oignon en deux, le peler puis le débiter en petits dés.

Peler et hacher finement l'ail.

Couper les poivrons en deux, enlever les graines et détailler en fines lanières.

Couper la tomate en quatre et retirer le pédoncule.

2

Faire griller les noix de pécan

Griller les noix de pécan 1 à 2 min. dans une grande poêle sans ajout de matière grasse jusqu'à ce qu'un parfum agréable s'en dégage.

Les sortir ensuite de la poêle, les laisser refroidir quelques instants et les hacher grossièrement.

3

Cuire le riz

Rincer le riz sauvage à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire. Chauffer 1 cc [2 cc] d'huile* dans la poêle de l'étape 2 et y faire suer les dés d'oignon et les lamelles de poivron 2 à 3 min. Ajouter l'ail, la moitié du pesto de tomates et le mélange d'épices « Hello Souvlaki », et faire revenir pendant 1 min. Déglacer avec 350 ml [700 ml] d'eau* et les 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre*, saler* et porter à ébullition. Incorporer le riz sauvage et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.

Retirer ensuite du feu et laisser reposer encore 10 min.

4

Cuire le fromage en saumure

Badigeonner le fromage en saumure avec le reste du pesto de tomates et le couper en deux en diagonale de manière à obtenir deux triangles de taille égale.

Mettre la feta avec les tomates dans un moule à gratin et enfourner 15 à 20 min.

Astuce : *Vous pouvez laver délicatement le fromage de berger à l'eau, le goût sera alors moins intense.*

5

Pendant ce temps

Effeuiller l'aneth et hacher finement séparément.

Dans un petit bol, mélanger la sauce au babeurre et au citron avec l'aneth. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

6

Dresser

Assaisonner la poêlée de riz avec du sel* et du poivre* et répartir dans les assiettes.

Répartir la feta, les tomates fondues et la vinaigrette par-dessus.

Garnir de noix de pécan et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !