

Dinkel-Aprikosen-Pilaw mit Grillkäsesticks Babypinac und Pistazien

Vegetarisch 15 – 25 Minuten • 816 kcal • Tag 3 kochen

36



Dinkel, vorgekocht



Grillkäse Zypriotischer Art



Babypinac



Zwiebel



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



getrocknete Aprikosen



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Pistazien

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 große Schüssel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Dinkel, vorgekocht 19)	450 g	675 g	900 g
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	1
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
getrocknete Aprikosen 14)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Pistazien 28)	20 g	40 g	40 g

**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. 620 g)
Brennwert	547 kJ/131 kcal	3413 kJ/816 kcal
Fett	6,3 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	24,7 g
Kohlenhydrate	11,3 g	70,7 g
– davon Zucker	2,8 g	17,5 g
Eiweiß	6,5 g	40,7 g
Salz	0,69 g	4,28 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) **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **19)** Dinkel **28)** Pistazien

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten

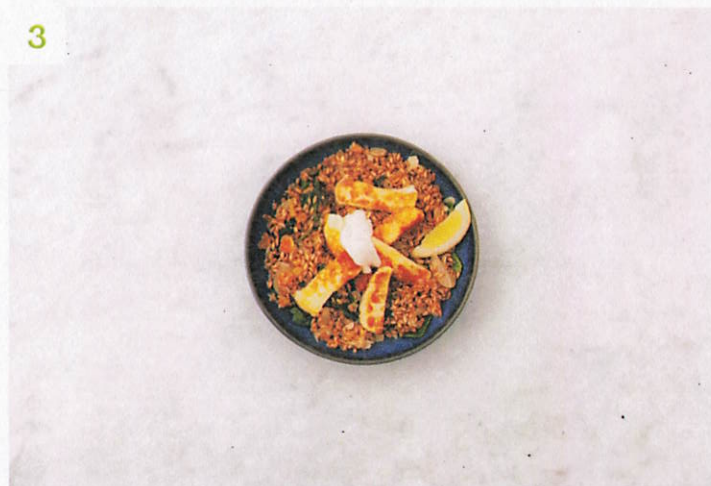
1



2



3



Grillkäse schneiden

Grillkäse waagrecht halbieren, dann in 12 [18 | 24] Stifte schneiden.

In einer großen Schüssel Käsesticks vorsichtig in „Hello Harissa“ wälzen.

Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden.

Getrocknete Aprikosen grob hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Pistazien grob hacken.

Dinkel garen

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen, Käsesticks darin 3 – 4 Min. rundherum anbraten, bis sie knusprig sind. Herausnehmen.

In der Pfanne Zwiebelstreifen, Dinkel, Aprikosen und Pistazien 1 – 2 Min. scharf anbraten.

Mit 150 ml [200 ml | 300 ml] Wasser* ablöschen.

Gemüsebrühe und „Hello Mezza“ unterrühren und alles abgedeckt 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis das Wasser fast verkocht ist.

Fertigstellen

In der großen Schüssel aus Schritt 1 Joghurt mit etwas Zitronensaft und Olivenöl* verrühren. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Zum Schluss Babyspinat unter den Dinkel heben und sofort auf Teller verteilen (der Spinat soll nicht zu sehr zusammenfallen). Mit Grillkäsesticks toppen und mit Joghurt-Dip und restlichen Zitronenspalten genießen.

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>

