



Griechische Grillplatte mit zweierlei Souflaki

Bifteki, Orzonudel-Salat, Zaziki und Paprika-Feta-Dip

High Protein Viel Gemüse 60 Minuten • 1527 kcal • Tag 2 kochen



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



Entdecke den neuen Weber Lumin Elektro-Grill

Gewinne 1 von 11 Lumin von Weber!

Bestelle 3 **Weber** Gerichte vom 5. Juni bis zum 23. Juli.

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen



Hähnchenbrustfilet



gemischtes Hackfleisch



Schweinefilet



Zitrone, gewachst



Gurke



Knoblauchzehe



Tomate



rote Spitzpaprika



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Sahnejoghurt



Orzo-Nudeln



Kalamata-Oliven ohne Stein



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Souflaki“

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 4 große Schüsseln,
1 hohes Rührgefäß, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse,
1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR	0,5**	0,75**	1
Gurke NL ES BE GR MA	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	100 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	3 g**	4 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 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. 920 g)
Brennwert	697 kJ/167 kcal	6389 kJ/1527 kcal
Fett	9,37 g	85,86 g
– davon ges. Fettsäuren	2,59 g	23,75 g
Kohlenhydrate	8,57 g	78,52 g
– davon Zucker	1,69 g	15,44 g
Eiweiß	11,64 g	106,62 g
Salz	0,612 g	5,609 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) **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **GR:** Griechenland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Fleisch marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel „**Hello Souflaki**“ nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Hähnchenbrust** in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.

Schweinefilets in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Fleisch** darin ca. 10 Min. marinieren.



4 Für die Dips

Orzo-Nudeln nach der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und in die Schüssel zu dem **Gemüse** geben, alles gut verrühren und abschmecken.

Paprika im Ganzen in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, sodass die Haut etwas schwarz wird. **Paprika** halbieren, entkernen und **Paprika** grob würfeln.

Knoblauch halbieren. Hälfte des **Knoblauchs**, **Paprika** und restlichen **Hirtenkäse** in ein hohes Rührgefäß geben. Mit Hilfe eines Pürierstabs einen **Dip** herstellen.



2 Für die Bifteki

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, „**Hello Mezze**“, die Hälfte des **Hirtenkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut durchkneten. Aus der **Masse** 2 [3 | 4] längliche **Rollen** formen. Bis zum **Braten** zur Seite stellen.

In einem großen Topf reichlich **Wasser*** zum Kochen bringen, **salzen***, aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln in den Topf geben und ca. 9 Min. weich köcheln.



5 Für das Zaziki

Restliche **Gurke** grob reiben, etwas ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und **Joghurt** dazugeben. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



3 Für den Salat

Gurke längs vierteln, mit einem Löffel entkernen, zwei Drittel der **Gurke** in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. **Tomate** ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden und zu den **Gurken** geben.

Oliven, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Gemüse** geben und gut vermischen.



6 Fleisch braten

Zubereitung am Grill: **Hähnchenbrust** und **Schweinefiletwürfel** ca. 6 – 7 Min. rundherum grillen, bis das **Fleisch** durchgegart ist. **Bifteki** 5 – 6 Min. je Seite grillen, bis sie ebenfalls durchgegart sind.

Zubereitung in der Pfanne: In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin 6 – 7 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. **Schweinefiletwürfel** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. **Bifteki** in der Pfanne 5 – 6 Min. je Seite anbraten, bis sie ebenfalls durchgegart sind. **Fleisch** mit **Dips** und **Salat** genießen.

Guten Appetit!