

Souflaki Bio-Rinderhackbällchen Bowl mit Zitronen-Zaziki und mariniertem Salat

Family 30 – 40 Minuten • 696 kcal • Tag 2 kochen



-  Bio Rinderhackfleischzubereitung
-  vorw. festk. Kartoffeln
-  Blattsalatsmischung
-  Tomate
-  kleine Salatgurke
-  Petersilie, glatt
-  Knoblauchzehe
-  Zitrone, gewachst
-  Naturjoghurt
-  Panko-Mehl
-  Gewürzmischung „Hello Souflaki“

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Honig*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Milch*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüseribe, 3 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Bio Rinderhackfleischzubereitung vorw. festk. Kartoffeln	200 g	300 g	400 g
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Tomate NL ES MA	1	1	2
kleine Salatgurke	1	2	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Panko-Mehl 15)	25 g	25 g	50 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. 580 g)
Brennwert	505 kJ/121 kcal	2911 kJ/696 kcal
Fett	6,5 g	37,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	10 g	57,4 g
– davon Zucker	4,8 g	27,5 g
Eiweiß	4,9 g	28 g
Salz	0,23 g	1,35 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: **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien

EG: Ägypten **NL:** Niederlande **MA:** Marokko



Für die Kartoffeln

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

Kartoffeln in 6 Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen.



Hackbällchen garen

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen.

Hackbällchen darin rundum 3 – 4 Min. anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und für 10 – 12 Min. auf das Backblech neben die **Kartoffeln** geben.



Für das Zitronen-Zaziki

Zitrone heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein reiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

Hälfte der **Gurke** grob in eine große Schüssel reiben. Restliche **Gurke** in feine Halbmonde schneiden.

Joghurt, **Zitronenschale**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in die große Schüssel geben und zu einem **Zaziki** vermengen.



Letzte Schritte

Tomate in grobe Stücke schneiden.

Petersilie grob hacken.

In einer großen Schüssel **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Tomaten, **Gurken** und **Saladmischung** hinzugeben und vermengen.



Hackbällchen vorbereiten

In einer zweiten großen Schüssel **Rinderhackfleisch**, **Panko-Mehl**, „**Hello Souflaki**“ 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Aus der **Hackfleischmasse** 6 [9 | 12] **Hackbällchen** formen.



Anrichten

Kartoffeln, **Salat** und **Souflaki-Hackbällchen** auf tiefen Tellern anrichten, mit dem **Zitronen-Zaziki** servieren und mit **Petersilie** toppen.

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>

