

GRIECHISCHE GRILLPLATTE MIT ZWEIERLEI SOUVLAKI, Bifteki, Zaziki & Paprika-Feta-Dip

MEISTERSTÜCK



Schweinefilet



türkische Gewürzmischung



Knoblauchzehe



Tomate (Roma)



Orzo-Nudeln



rote Spitzpaprika



Hähnchenbrustfilet



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung „Gyros“



Zitrone



Sahnejoghurt



Gurke



Holzspieße



Kalamata-Oliven (mit Stein)



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Souflaki“

1 60-70 Minuten (je nach Personenanzahl)

2 Stufe 2

2 Tag 1-2 kochen

Spätestens mit Deinem heutigen Meisterstück könnte die Grillsaison endgültig eröffnet werden! Es gibt eine griechische Grillplatte, die bei Deinen Lieben bestimmt für bewundernde Ausrufe sorgt. Mit dabei sind würzige Bifteki, zweierlei Souvlaki von Hähnchen und Schwein, Zaziki, und ein weiterer Dip mit Paprika und Feta. Satt macht Euch ein frischer Salat mit Orzo-Nudeln und Kalamata-Oliven. Wir wünschen einen guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Obst** und **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **4 große Schüsseln**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** oder **1 Grill**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 Sieb**, **1 Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **1 Knoblauchpresse** und **1 Pürierstab**.



1 FLEISCH MARINIEREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Hähnchenbrust** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel **Gewürzmischung „Souflaki“** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Hähnchenwürfel** in der **Marinade** mindestens 10 Min. ziehen lassen und auf 2 [4 | 6] **Holzspieße** verteilen. **Schweinefilet** in 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „Gyros“**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Fleisch** darin ca. 10 Min. marinieren und auf 2 [4 | 6] **Holzspieße** aufteilen.



4 SALAT VOLLENDEN

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

FÜR DEN PAPRIKA-FETA-DIP

Paprika in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett oder auf dem Grill rösten, sodass die Haut etwas schwarz wird. Kerngehäuse der **Paprika** entfernen und **Paprika** grob würfeln. **Paprika**, restlichen **Hirtenkäse** und die **Hälfte** des **Knoblauchs** in ein hohes Rührgefäß geben. Mithilfe eines Pürierstabs einen **Dip** herstellen.



2 FÜR DIE BIFTEKI

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **türkische Gewürzmischung**, die **Hälfte** des **Hirtenkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut durchkneten. Aus der Masse 2 längliche Rollen formen. Bis zum Braten bzw. Grillen zur Seite stellen.

FÜR DEN ORZO-SALAT

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, **salzen***, einmal aufkochen lassen. **Orzo-Nudeln** in den Topf geben und ca. 9 Min. köcheln lassen.



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 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurke längs vierteln, Kerngehäuse entfernen, **zwei Drittel** der **Gurke** in 2 cm große Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und **Tomaten** in 2 cm große Würfel schneiden und zu den **Gurken** geben. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Gemüse** geben und gut vermischen. **Oliven** entkernen und in die Schüssel geben. **TIPP: Entsteine die Oliven, indem Du mit der flachen Seite eines Glases auf die Oliven drückst.**



6 GRILLEN ODER BRATEN

Spieße und **Bifteki** auf den Grill legen und grillen, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist. Alternativ **Spieße** in einer großen Pfanne ca. 6 – 7 Min. rundherum anbraten und **Bifteki** 5 – 6 Min. je Seite anbraten.

ANRICHTEN

Fleisch mit **Dips** und **Salat** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Holzspieße	4	6	8
Schweinefilet	280 g	420 g	560 g
Gewürzmischung „Gyros“	4 g	6 g	8 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	400 g
türkische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Orzo-Nudeln 1)	100 g	150 g	200 g
Gurke NL BE	1	1	2
Tomate (Roma) NL BE ES	1	2	2
Zitrone AR SA	½	¾	1
Kalamata-Oliven (mit Stein)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Spitzpaprika NL BE	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
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. 850 g)
Brennwert	798 kJ/191 kcal	6.703 kJ/1.602 kcal
Fett	13 g	108 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	23 g
Kohlenhydrate	6 g	52 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	12 g	103 g
Salz	1 g	4 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande BE: Belgien ES: Spanien AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at