



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

MEISTER STÜCK



Schweinefilets



orientalisch
Gewürzmischung



Knoblauchzehe



Tomate (Roma)



Orzo-Nudeln



rote Spitzpaprika



Hähnchenbrustfilets



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Zitrone



Sahnejoghurt



Gurke



Holzspieße



Kalamata-Oliven
(mit Stein)



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Souflaki“

35 [35 | 35] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 3 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

thermomix

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **4 große Schüsseln, 2 kleine Schüsseln, 1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 FLEISCH MARINIEREN
Hähnchenbrust und **Schweinefilets** jeweils in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In eine große Schüssel **Gewürzmischung „Souflaki“**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Hähnchenwürfel** geben, mischen, mind. 10 Min. ziehen lassen und danach auf 2 [3 | 4] **Holzspieße** verteilen. In eine weitere große Schüssel **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Schweinefleischwürfel** geben, mischen, ca. 10 Min. marinieren lassen und danach auf 2 [3 | 4] **Holzspieße** aufteilen.



4 ZAZIKI ZUBEREITEN
Mixtopf spülen und trocknen. **Zitrone** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Gurke** längs halbieren, Kerne herauskratzen, **Hälfte** der **Gurke** in grobe Stücke schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt, Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Zitronensaft** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. **Zaziki** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



2 FÜR BIFTEKI & ORZO-NUDELN
Hackfleisch, türkische Gewürzmischung, Salz* und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben. Die **Hälfte** des **Hirtenkäses** dazubröseln, **40 Sek./Stufe 3,5** vermischen, in eine große Schüssel umfüllen und daraus 2 [3 | 4] längliche **Rollen** formen. In einem großen Topf reichlich **Wasser** und **Salz*** zum Kochen bringen. **Orzo-Nudeln** zugeben, ca. 9 Min. köcheln lassen und danach durch den Gareinsatz abgießen. Währenddessen Mixtopf spülen und trocknen und mit der Zubereitung fortfahren.



5 SALAT ZUBEREITEN
In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Restliche **Gurke** noch einmal längs halbieren und in 2 cm große Würfel schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden. **Oliven** mithilfe einer Tasse entkernen. **Tomaten, Gurke, Oliven** und **Orzo-Nudeln** in die große Schüssel zum **Dressing** geben und alles gut vermischen.



3 PAPRIKADIP ZUBEREITEN
Paprika im Ganzen in der Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, sodass die Haut etwas schwarz wird. **Paprika** danach in ein feuchtes Küchentuch wickeln. **Knoblauch** abziehen, halbieren, **Hälfte** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Paprika** vierteln, schwarze Haut und Kerne entfernen und mit restlichem **Hirtenkäse** in den Mixtopf zugeben. **10 Sek./Stufe 6** pürieren und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 BRATEN UND ANRICHTEN
In einer großen Pfanne **Spieße** 6 – 7 Min. rundherum braten und **Bifteki** 5 – 6 Min. je Seite anbraten. **Fleisch** mit **Dips** und **Orzo-Nudel-Salat** genießen.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN

ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Holzspieße	4	6	8
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	3 g	4 g	6 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
orientalische Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Gurke ES	1	1	2
Tomate (Roma) NL ES	1	2	2
Zitrone ES	½	¾	1
Kalamata-Oliven	50 g	75 g	100 g
Orzo-Nudeln 1)	100 g	150 g	200 g
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	100 g	200 g
Öl* für Schritt 1 und 5	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. 800 g)
Brennwert	646 kJ/155 kcal	5.217 kJ/1.247 kcal
Fett	8,90 g	71,83 g
- davon ges. Fettsäuren	2,55 g	20,61 g
Kohlenhydrate	6,55 g	52,87 g
- davon Zucker	1,69 g	13,66 g
Eiweiß	12,15 g	98,03 g
Salz	0,573 g	4,627 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!)

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

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