

# Griechische Platte mit zweierlei Souflaki

## Bifteki, Orzonudelsalat, Zaziki & Paprika-Feta-Dip

Viel Gemüse 60 – 75 Minuten • 6067 kJ/1450 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



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



Hähnchenbrustfilet



gemischtes Hackfleisch



Schweinefilet



Zitrone, gewachst



Gurke



Knoblauchzehe



Tomate



rote Spitzpaprika



Holzspieße



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Sahnejoghurt



Orzo-Nudeln



Kalamata-Oliven ohne Stein



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Souflaki“

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	200 g	300 g	450 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewaschen <b>UY</b>   <b>RS</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>	0,5**	0,75**	1
Gurke <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>   <b>BE</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>ES</b>	1	1	2
Holzspieße	4	6	8
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	180 g	240 g	360 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	70 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	3 g**	4 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Öl*	Angaben im Text		
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. 890 g)
Brennwert	681 kJ/163 kcal	6067 kJ/1450 kcal
Fett	8,76 g	78,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,19 g	19,53 g
Kohlenhydrate	8,77 g	78,20 g
– davon Zucker	1,69 g	15,11 g
Eiweiß	11,77 g	104,94 g
Salz	0,545 g	4,861 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:** **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei

**AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **MA:** Marokko

**GR:** Griechenland



## Fleisch marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Hähnchenbrust** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Gewürzmischung** „Souflaki“ nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.

**Hähnchenwürfel** in der **Marinade**

mind. 10 Min. ziehen lassen, dann auf 2 [3 | 4]

**Holzspieße** verteilen.

**Schweinefilets** in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL]

**Öl\***, **Gewürzmischung** „Hello Buon Appetito“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermischen. **Fleisch** darin ca. 10 Min. marinieren und auf 2 [3 | 4] **Holzspieße** aufteilen.



## Für die Dips

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

**Paprika** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, sodass die Haut etwas schwarz wird.

**Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprika** grob würfeln.

**Knoblauch** abziehen und halbieren.

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



## Für die Bifteki

In einer großen Schüssel **Hackfleisch**, **Gewürzmischung** „Hello Mezze“, Hälfte des **Hirtenkäses**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** gut durchkneten.

Aus der Masse 2 [3 | 4] längliche **Rolln** formen. Bis zum Braten zur Seite stellen.

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

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



## 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.



## Für den Salat

Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs vierteln, **Kerne** mit einem Löffel entfernen, 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.

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

**Oliven** in die Schüssel geben.



## Braten

In der großen Pfanne aus dem 4. Schritt 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Spieße** darin 6 – 7 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

**Bifteki** in der Pfanne 5 – 6 Min. je Seite anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

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

## Guten Appetit!