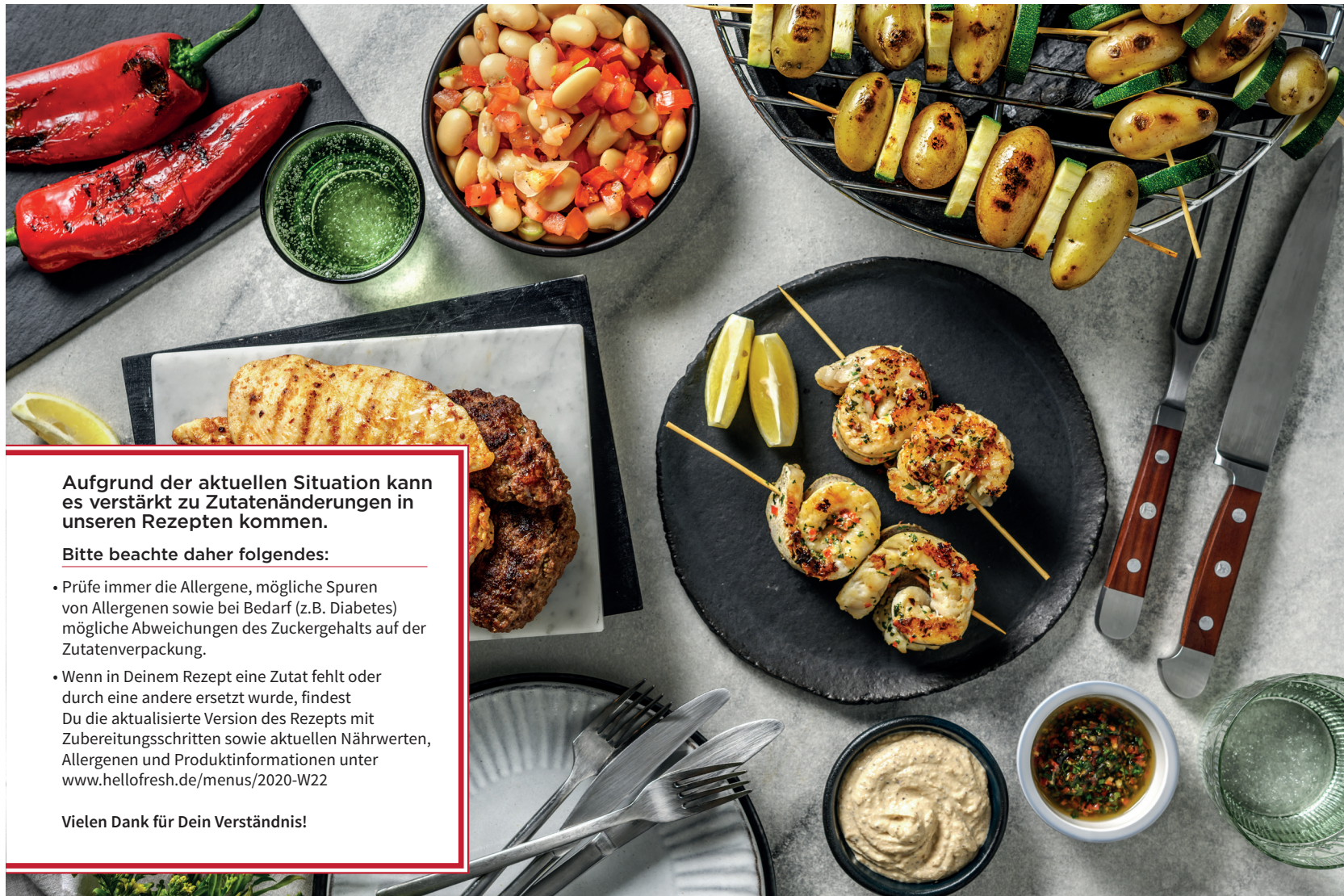




GRILLPLATTE MIT SEEHECHTRÖLLCHEN, Harissa-Hähnchen, Hackwürtschen und Kartoffelspießen



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!

MEISTERSTÜCK



Seehecht



Holzspieße



Kartoffeln (Drillinge)



Zucchini



Hähnchenbrust



Harissa



Rinderhackfleisch



geriebter Oregano



Tomate



Minze/ Petersilie



Koriander/ Kumin



Zitrone (gewachst)



Chilischote



rote Spitzpaprika



Hummus



Joghurt



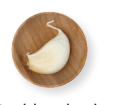
Sumach



weiße Riesenbohnen



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



10

55 [55 | 60] Min.

70 [70 | 75] Min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Tag 1 - 2 kochen



LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Grill** oder **1 große Pfanne**, **2 kleine Schüsseln** und **4 große Schüsseln**.



1 FÜR DIE CHERMOULA
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **Hälfte** davon in eine große Schüssel umfüllen.

Minze und **Petersilienblätter** abzupfen. **Chili** längs halbieren (**Achtung: scharf!**), entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
Kräuter und **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Zitrone heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben und Abrieb in den Mixtopf zugeben.



4 SALAT ZUBEREITEN
Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden.
Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Weiße **Bohnen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.
In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Bohnen**, **Frühlingszwiebelringe** und **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** längs halbieren.



2 DIPS & DAMPFAREN
Koriander-Kumin-Gewürzmischung, 50 g **Öl*** und **Salz*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3,5** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Hummus und **Joghurt** in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3** mischen, in eine kleine Schüssel umfüllen und nach Belieben mit **Sumach** bestreuen.

Mixtopf spülen und 500 g **Wasser*** hineingeben. **Kartoffeln** in den Varoma-Behälter geben, Varoma verschließen, aufsetzen, **29 Min./Varoma/Stufe 1** garen und fortfahren.



5 FÜR DIE SPIESSE
Zucchini in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.
Seehechtfilets mit der Hautseite nach außen aufrollen und je 2 **Röllchen** auf einen Spieß stecken.
Varoma abnehmen, öffnen und **Kartoffeln** kurz abkühlen lassen. **Kartoffeln** und **Zucchini** abwechselnd auf 4 [6 | 8] **Spieße** stecken.

★ **TIPP:** Im nächsten Schritt kannst Du **Fleisch**, **Paprika** und **Spieße** auf dem Grill oder in der Pfanne zubereiten, unsere Zeitangaben sind dabei lediglich Richtwerte.



3 FÜR FLEISCH & FISCH
Hackfleisch, **Hälfte** der **Harissa-Gewürzmischung**, **Oregano** und **Salz*** zum **Knoblauch** in die Schüssel geben, vermengen und daraus 4 [6 | 8] **Röllchen** formen.

Seehecht längs halbieren und in einer zweiten Schüssel mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Chermoula** marinieren.
In einer dritten Schüssel **Hähnchenbrust** mit restlicher **Harissa-Gewürzmischung**, **Salz*** und 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** marinieren. **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden.



6 AB AN DEN GRILL
Hähnchenbrustfilets: je Seite 6 – 8 Min.,
Kartoffelspieße: je Seite 5 – 6 Min.,
Fischspieße: je Seite 4 – 6 Min.,
Hackfleischwürstchen: 6 – 8 Min.,
Paprika: je Seite 10 – 12 Min.
– jeweils grillen oder braten, bis das **Fleisch** durchgegart, die **Spieße** und die **Paprika** goldbraun sind. Dann alles zusammen mit den Dips und den restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Seehecht 6)	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	6	9	12
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Zucchini ES	1	2	2
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Harissa	6 g	10 g	12 g
Rinderhackfleisch	300 g	450 g	600 g
geriebener Oregano	1 g	1 ½ g	2 g
Tomate NL	2	3	4
Minze/Petersilie	20 g	20 g	20 g
Koriander und Kumin	2 g	2 g	2 g
Zitrone, gewachst ES	1	1	1
rote Chilischote NL ES	1	1	1
rote Spitzpaprika ES	2	3	4
Hummus	70 g	140 g	140 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Sumach	2 g	4 g	6 g
weiße Riesenbohnen	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Wasser* für Schritt 2		500 g	
Öl* für Schritt 2		50 g	
Öl* für Schritt 3	1 EL	1 ½ EL	2 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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 1.000 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	5.801 kJ/1.387 kcal
Fett	5,63 g	72,46 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	19,44 g
Kohlenhydrate	5,44 g	69,94 g
– davon Zucker	1,55 g	19,92 g
Eiweiß	8,09 g	104,05 g
Salz	0,177 g	2,272 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

5) Milch 6) Fische

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@helifresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@helifresh.at

2020 | KW 22 | 10 HelloFRESH