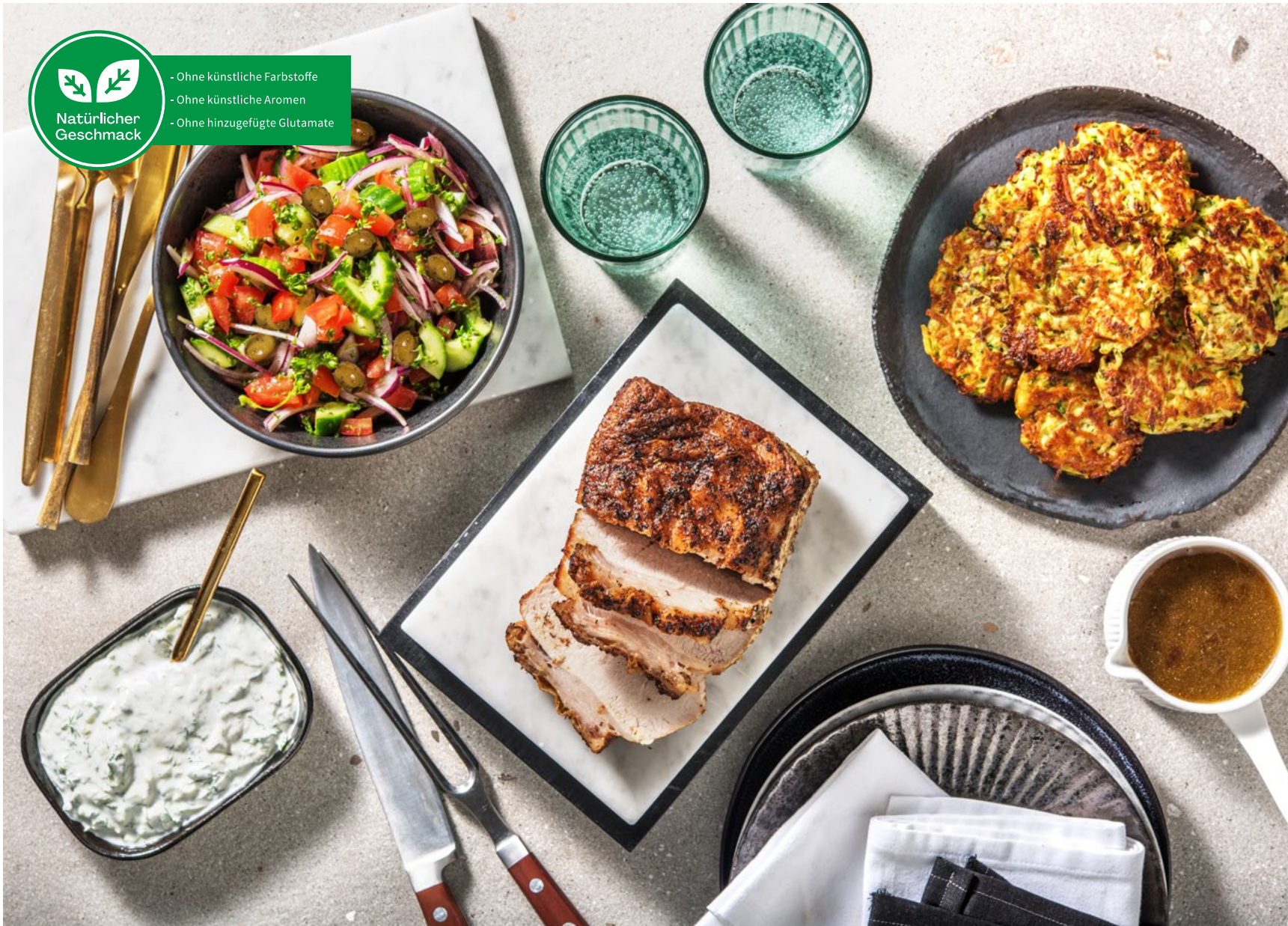


Souflaki-Braten mit griechischem Salat

Zaziki und Kartoffel-Zucchini-Puffern

Viel Gemüse Thermomix hilft • 1094 kcal • Tag 5 kochen



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

- Schweinelachs am Stück
- Ofenkartoffeln
- Zucchini
- grüne Oliven
- Gurke
- Tomate
- Dill
- Petersilie
- Zitrone, gewachst
- Gewürzmischung „Souflaki“
- Gewürzmischung „Hello Muskat“
- Knoblauchzehe
- rote Zwiebel
- Maisstärke
- Sahnejoghurt
- Hühnerbrühe

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Ei*, Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 2 kleine Schüsseln, 2 große Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Schweinelachs am Stück	600 g	800 g	1000 g
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
Zucchini NL ES MA	1	1	2
grüne Oliven	70 g	70 g	140 g
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	2
Gewürzmischung „Souflaki“	12 g	14 g	16 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Maisstärke	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7	150 g	150 g	300 g
Hühnerbrühe	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. 1180 g)
Brennwert	389 kJ/93 kcal	4575 kJ/1094 kcal
Fett	5,14 g	60,43 g
– davon ges. Fettsäuren	1,21 g	14,23 g
Kohlenhydrate	4,15 g	48,73 g
– davon Zucker	1,31 g	15,44 g
Eiweiß	7,22 g	84,86 g
Salz	0,370 g	4,355 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) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **GR:** Griechenland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



1 Braten vorbereiten

Heize den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vor.

Zwiebel abziehen, halbieren, die Hälfte der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Auflaufform umfüllen.

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** mit „**Souflaki**“-**Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** mischen, **Fleisch** damit einreiben und auf die **Zwiebeln** legen.

Aus 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** und **Hühnerbrühe** eine **Brühe** herstellen und diese in die Auflaufform zugeben. Auflaufform im Ofen ca. 55 [60 | 65] Min. backen, bis das **Fleisch** leicht rosa ist. **Knoblauchzehe** für 10 Min. daneben auf das Blech legen.



4 Salat zubereiten

Restliche **Zwiebel** in feine Halbringe schneiden und in die große Schüssel zur **Petersilie** zugeben.

Zitrone halbieren und die Hälfte der **Zitrone** über den **Zwiebeln** auspressen.

Tomate halbieren und **Tomatenhälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden.

Oliven halbieren.

Oliven, Tomaten- und Gurkenstücke, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und mit **Zitronensaft** abschmecken.



2 Für die Puffer

Erst eine halbe Stunde bevor der **Braten** fertig ist weiterkochen.

Kartoffeln nach Geschmack schälen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben.

Enden der **Zucchini** abschneiden, ebenfalls in grobe Stücke schneiden und zugeben.

Gewürzmischung „Hello Muskat“, **Salz***, 1 [1 | 2] **Ei***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL | 2 EL] **Mehl*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und 5 – 10 Min. ruhen lassen.



5 Puffer backen

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zucchiniesteig esslöffelweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: *Geduld zahlt sich aus! Wende die Puffer nicht zu schnell.*

Währenddessen den **Zaziki** fertigstellen.

Joghurt, Salz* und **Pfeffer*** in die Schüssel zu den zerkleinerten **Gurkenstückchen** geben und vermengen.

Evtl. vorher entstandenes **Gurkenwasser** abgießen.



3 Zaziki vorbereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

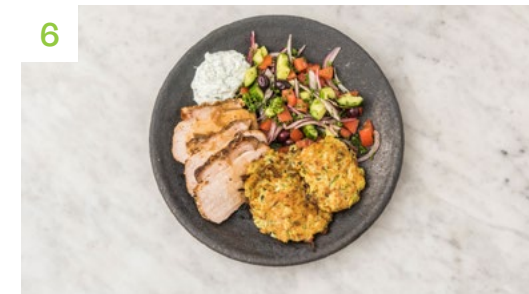
Petersilienblätter abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine **Salatschüssel** umfüllen.

Gurke länglich halbieren und **Gurkenkerne** herauskratzen. Die Hälfte der **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden.

Dill in 2 cm große Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen, mit dem **Dill** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Gurkenstücke zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 Anrichten

Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen.

Bratenflüssigkeit* in die große Pfanne geben und bis zur Hälfte reduzieren lassen.

In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 2 EL [4 EL | 4 EL] kaltem **Wasser*** mischen und esslöffelweise zur **Soße** geben, bis sie andickt.

Den **Braten** dünn aufschneiden, die Beilagen um den **Braten** herum anrichten und genießen.

Guten Appetit!