



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

MEISTER STÜCK



Schweinefilets



orientalische
Gewürzmischung



Knoblauchzehe



Tomate (Roma)



Orzo-Nudeln



rote Spitzpaprika



Hähnchenbrustfilets



gemischtes Hackfleisch



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Zitrone



Sahnejoghurt



Gurke



Holzspieße



Kalamata-Oliven
(mit Stein)



Hirtenkäse



Gewürzmischung
„Souflaki“

60-70 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen

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 Gemüseribe**, **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 [3 | 4] **Holzspieße** verteilen. **Schweinefilets** in 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Fleisch** darin ca. 10 Min. marinieren und auf 2 [3 | 4] **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 dritten großen Schüssel **Hackfleisch**, **orientalische Gewürzmischung**, die **Hälfte** des **Hirtenkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut durchkneten. Aus der **Masse** 2 [3 | 4] längliche **Rollen** formen. Bis zum Braten bzw. Grillen zur Seite stellen.

FÜR DEN ORZO-SALAT

Einen großen Topf mit heißem Wasser füllen, **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, **Tomaten** in 2 cm große Würfel schneiden und zur **Gurke** 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.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|------------------------------------|----------------|---------|---------|
| Hähnchenbrustfilets | 250 g | 375 g | 500 g |
| Gewürzmischung „Souflaki“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Holzspieße | 4 | 6 | 8 |
| Schweinefilets | 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 |
| 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 PL | 1 | 1 | 2 |
| Sahnejoghurt 5) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Öl* für Schritt 1 und 3 | 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 | 648 kJ/155 kcal | 5.243 kJ/1.253 kcal |
| Fett | 8,73 g | 70,63 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,36 g | 19,11 g |
| Kohlenhydrate | 6,51 g | 52,67 g |
| – davon Zucker | 1,66 g | 13,46 g |
| Eiweiß | 12,17 g | 98,43 g |
| Salz | 0,572 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!)

URSPRUNGLÄNDER

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

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