



Griechische Grillplatte mit zweierlei Souflaki

Bifteki, Orzonudel-Salat, Zaziki und Paprika-Feta-Dip

High Protein Family Viel Gemüse Thermomix hilft • 1527 kcal • Tag 2 kochen

10



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



Entdecke den neuen Weber Lumin Elektro-Grill

Gewinne 1 von 11 Lumin von Weber!

Bestelle 3 **Weber** Gerichte vom 5. Juni bis zum 23. Juli.

Es gelten die allgemeinen Teilnahmebedingungen



Hähnchenbrustfilet



gemischtes Hackfleisch



Schweinefilet



Zitrone, gewachsen



Gurke



Knoblauchzehe



Tomate



rote Spitzpaprika



Hirtenkäse



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Sahnejoghurt



Orzo-Nudeln



Kalamata-Oliven ohne Stein



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Gewürzmischung „Hello Souflaki“

thermomix

⏱ 60 [60 | 60] Min.

⌚ 60 [60 | 60] Min.

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 4 große Schüsseln, 2 kleine Schüsseln und 1 Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst ZA AR	0,5**	0,75**	1
Gurke NL ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	1	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Orzo-Nudeln 15)	180 g	240 g	360 g
Kalamata-Oliven ohne Stein	70 g	100 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	3 g**	4 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	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. 920 g)
Brennwert	697 kJ/167 kcal	6389 kJ/1527 kcal
Fett	9,37 g	85,86 g
– davon ges. Fettsäuren	2,59 g	23,75 g
Kohlenhydrate	8,57 g	78,52 g
– davon Zucker	1,69 g	15,44 g
Eiweiß	11,64 g	106,62 g
Salz	0,612 g	5,609 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: **DE:** Deutschland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Fleisch marinieren

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Hähnchenbrust in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel „**Hello Souflaki**“ nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Hähnchenbrust** in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.

Schweinefilets in 2 cm große Würfel schneiden.

In einer zweiten großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Fleisch** darin ca. 10 Min. marinieren.



Zaziki zubereiten

Mixtopf spülen und trocknen.

Zitrone in Spalten schneiden.

Restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Gurke längs halbieren, **Kerne** herauskratzen, eine 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** vermischen. **Zaziki** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



Für die Bifteki & Orzonudeln

Hackfleisch, „**Hello Mezza**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben. Die Hälfte des **Hirtenkäses** dazubröseln, **40 Sek./Stufe 3,5** vermischen, in eine Schüssel umfüllen und daraus 2 [3 | 4] längliche Rollen formen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. **Orzonudeln** zugeben, 10 - 12 Min. köcheln lassen und danach durch den Gareinsatz abgießen.

Währenddessen Mixtopf spülen, trocknen und mit der Zubereitung fortfahren.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Restliche **Gurke** noch einmal längs halbieren und in 2 cm große Würfel schneiden.

Tomate halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Tomatenhälften** ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden.

Tomaten, **Gurke**, **Oliven** und **Orzonudeln** in die große Schüssel zum **Dressing** geben und alles gut vermischen.



Paprikadip zubereiten

Paprika im Ganzen in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, sodass die Haut etwas schwarz wird. **Paprika** danach in ein feuchtes Küchentuch wickeln.

Knoblauch abziehen, halbieren, die 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.



Fleisch braten

Zubereitung am Grill: **Hähnchenbrust** und **Schweinefiletwürfel** ca. 6 – 7 Min. rundherum grillen, bis das **Fleisch** durchgegart ist. **Bifteki** 5 – 6 Min. je Seite grillen, bis sie ebenfalls durchgegart sind.

Zubereitung in der Pfanne: In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** darin 6 – 7 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist. Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in der Pfanne erhitzen. **Schweinefiletwürfel** darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. **Bifteki** in der Pfanne 5 – 6 Min. je Seite anbraten, bis sie ebenfalls durchgegart sind. **Fleisch** mit **Dips** und **Salat** genießen.

Guten Appetit!