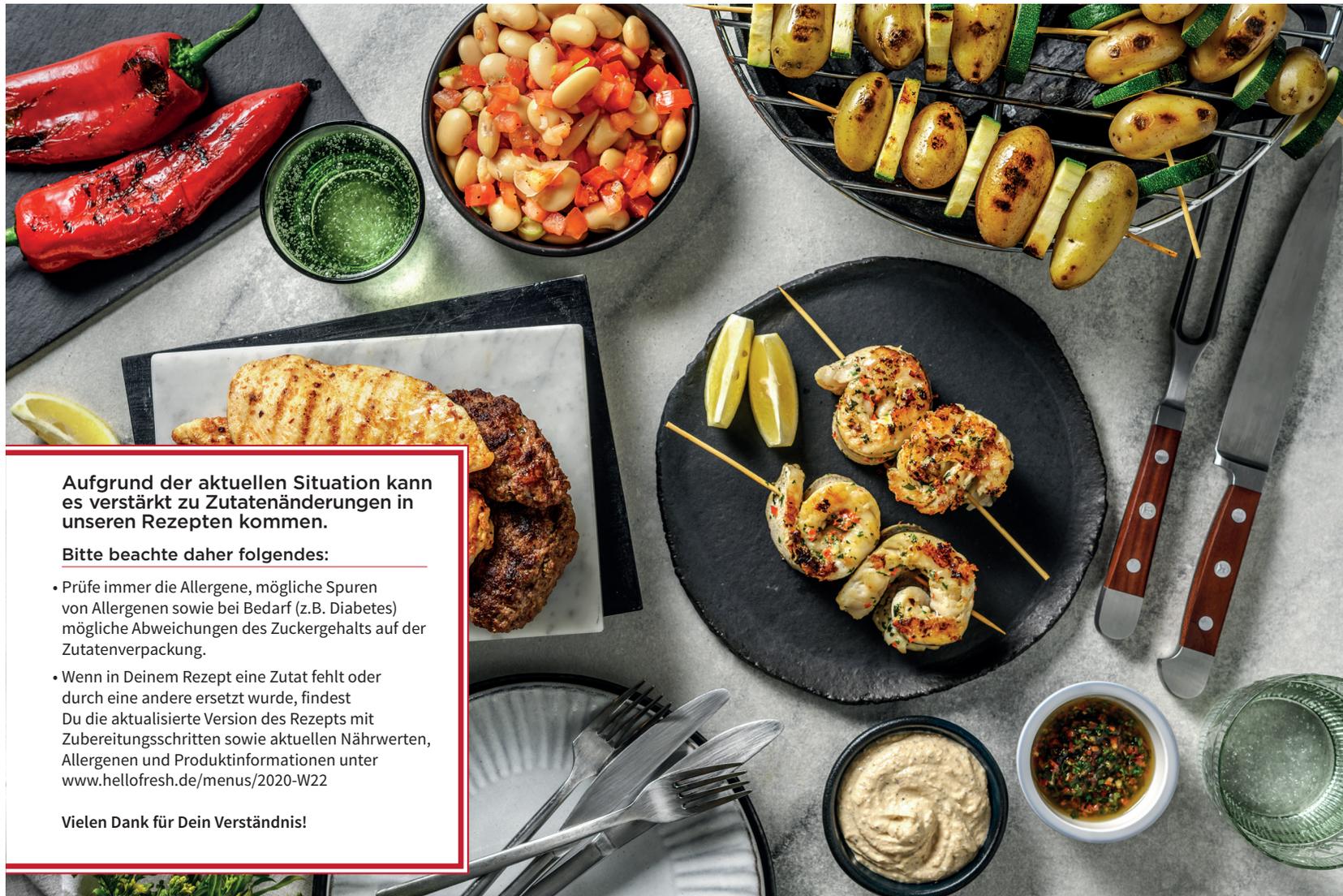




GRILLPLATTE MIT SEEHECHTRÖLLCHEN, Harissa-Hähnchen, Hackwürtschen und Kartoffelspießen



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



70-80 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 3

Tag 1-2 grillen

10

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du außerdem **4 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 1 großen Topf** und **1 Grill** oder **1 große Pfanne**.



1 KARTOFFELN KOCHEN

Einen großen Topf mit reichlich heißem Wasser füllen, **salzen*** und aufkochen lassen. **Kartoffeln** ungeschält darin für 12 – 14 Min. weich kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 FÜR DAS CHERMOULA

Kräuter fein hacken. **Chili** längs halbieren (**Achtung: scharf!**), Kerne entfernen und **Chilischote** fein hacken. **Knoblauch** abziehen. **Zitrone** heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben und **Zitrone** in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. Die **Hälfte** der **Knoblauchzehe** in eine kleine Schüssel pressen und zusammen mit den gehackten **Kräutern, Chili, Zitronenabrieb, Koriander-Kumin-Gewürzmischung** und 50 ml **Öl*** vermengen. Mit **Salz*** abschmecken.



3 FLEISCH MARINIEREN

3 große Schüsseln bereitstellen. In einer Schüssel **Hähnchenbrustfilets** mit der **Hälfte** der **Harissa-Gewürzmischung, Salz*** und 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** marinieren. In die zweite Schüssel **Hackfleisch** geben, **Knoblauch** hineinpressen, restliche **Harissa-Gewürzmischung, Oregano** und **Salz*** hinzufügen und gründlich vermengen. **Seehecht** längs halbieren und in der dritten Schüssel mit 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Chermoula** marinieren.



4 FÜR DIE BEILAGEN

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm kleine Würfel schneiden. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden. **Weißer Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel, Bohnen, Frühlingszwiebelringe** und **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalten** miteinander vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. In einer kleinen Schüssel **Hummus** mit **Joghurt** verrühren und nach Belieben mit **Sumach** bestreuen.



5 FÜR DIE SPIESSE

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden. Auf 4 [6 | 8] **Spieße Kartoffeln** und **Zucchini** abwechselnd aufspießen. **Seehechtfilets** mit der Hautseite nach außen aufrollen und je 2 Röllchen auf einen der restlichen 2 [3 | 4] **Spieße aufspießen**. Aus dem **Hackfleisch** 4 [6 | 8] **Wurstchen** formen.



6 AB AN DEN GRILL

★TIPP: Du kannst **Fleisch, Paprika** und **Spieße** auf dem **Grill** oder in der **Pfanne** zubereiten, unsere **Zeitangaben** sind dabei lediglich **Richtwerte**. **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. braten, bis das **Fleisch** durchgegart und die **Spieße** und die **Paprika** goldbraun gegrillt sind. Alles mit **Dips** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

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
gerebelter 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
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@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellowfresh.at

2020 | KW 22 | 10 HelloFRESH