

SOUFLAKI-BRATEN MIT GRIECHISCHEM SALAT, Kalamata-Oliven, Zaziki & Kartoffel-Zucchini-Spießen



SOUFLAKI-BRATEN

Saftig & kross zugleich und außerdem mit kräftigen Gewürzen mariniert. So schmeckt der Souflaki-Braten besonders gut!



Schweinerücken



Knoblauch



Sahnejoghurt



Zitrone



Gurke



Hirtenkäse



Kartoffeln



Zucchini



rote Zwiebel



Kalamata-Oliven



Dill



Petersilie



Tomate



Gewürzmischung „Souflaki“



Butter



Schaschlikspieße

40 [45|50] Min.

90 [90|90] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

In dieser Woche möchtest Du etwas ganz Besonderes auftischen? Deine Kochkünste erweitern und ein spezielles Gericht mit Deinen Lieben gemeinsam teilen und genießen? Dann probiere unseren Souflaki-Braten! Neben der besonders großen Menge an **Proteinen** erwartet Dich alles, was die griechische Küche so unverwechselbar macht: Kalamata-Oliven, Zaziki, Hirtenkäse und Knoblauch. Genieße sommerlich und sonne Dich in Komplimenten für den

LOS GEHT'S

- Wasche das **Gemüse** und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den Backofen auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 kleine Schüsseln**, **2 große Schüsseln**, **1 Tasse** und **1 große Pfanne**.



1 FÜR DIE SPIESSE

Ungeschälte **Kartoffeln** in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Zucchini** in 1 cm breite Scheiben schneiden. Beides in eine große Schüssel geben und mit **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Kartoffeln** und **Zucchini** abwechselnd aufspießen, pro Portion 1 – 2 Spieße. **Kartoffel-Zucchini-Spieße** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, aber noch nicht in den Ofen geben. Ungeschälte **Knoblauchzehe** dazulegen.



2 FÜR DEN BRATEN

Zwiebel abziehen, halbieren, in Halbringe schneiden und die Hälfte davon in den Varoma-Behälter geben. **Öl*** mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** in einer kleinen Schüssel mischen. Braten rundherum damit einreiben. In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Braten** rundherum anbraten, aus der Pfanne auf die **Zwiebelstreifen** im Varoma-Behälter legen und diesen verschließen. Pfanne nicht spülen.



3 FÜR DEN SALAT

Wasser* in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **45 Min. [60 Min.]/Varoma/Stufe 1** garen. Jetzt **Kartoffelspieße** in den Backofen geben und 65 Min. backen. **Knoblauchzehe** nach 10 Min. herausnehmen. Die andere Hälfte der **Zwiebelringe** in eine große Schüssel geben. **Zitrone** halbieren und die Hälfte der **Zitrone** über den **Zwiebeln** in der **Salatschüssel** ausdrücken. **Gurke** halbieren, aber nur eine Hälfte in 1 cm große Würfel schneiden und zugeben.



4 SALAT ZUBEREITEN

Tomaten halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden. **Hirtenkäse** in 2 cm große Würfel schneiden. Tasse auf **Oliven** drücken, um den Stein zu entfernen. **Oliven**, **Tomaten**, **Hirtenkäse**, **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in die **Salatschüssel** zugeben, mischen und mit **Zitronensaft** abschmecken. **Petersilie** in ca. 2 cm lange Stücke schneiden.

ZAZIKI VORBEREITEN

Restliche **Gurke** der Länge nach halbieren, **Kerne** mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurke** in 3 cm lange Stücke schneiden. Dill in 2 cm lange Stücke schneiden.



5 FÜR DAS ZAZIKI UND DIE SOSSE

Gebackenen **Knoblauch** abziehen. Nach der Garzeit Varoma abnehmen, **Garflüssigkeit** aus dem Mixtopf in die große Pfanne gießen, Pfanne auf mittlere Hitze stellen und **Soße** köcheln lassen. Mixtopf kalt ausspülen, trocknen, **Petersilie** hineingeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Salat** geben. **Knoblauch** und **Dill** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Ausgehöhlte **Gurkenstücke 3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 DEN BRATEN VOLLENDEN

Zwiebeln aus dem Varoma nehmen und zusammen mit der **Butter** in die Pfanne zugeben. Pfanne schwenken und dabei die **Butter** langsam schmelzen lassen. **Fleisch** dünn aufschneiden.

Fleisch und **Spieße** auf Teller verteilen, **Salat** und **Zaziki** dazu anrichten und mit **Soße** genießen.

GUTEN APPETIT!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Souflaki“	11 g	22 g	22 g
Schweinerücken	600 g	1.000 g	1.000 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Zitrone ES	1	1	2
Ofenkartoffeln DE	350 g	525 g	700 g
Zucchini ES NL	1	1	2
Schaschlikspieße	20 ☞	20 ☞	20 ☞
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gurke ES NL	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Dill/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Tomaten ES MA	2	3	4
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Kalamata-Oliven	50 g	100 g	100 g
Butter 5)	20 g	40 g	40 g
Hühnerbrühe*	2 g	4 g	4 g
Öl* für die Gewürzmischung	2 EL	3 EL	3 EL
Öl* für Spieße & Braten	je 3 EL	je 4 EL	je 4 EL
Wasser*		700 g	
Olivenöl* für den Salat	2 EL	3 EL	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	100 g	PORTION (ca. 800 g)
Brennwert	500 kJ/120 kcal	3.766 kJ/900 kcal
Fett	8 g	60 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21 g
Kohlenhydrate	5 g	38 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	8 g	58 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	6 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande DE: Deutschland MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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