

Griechische Platte mit zweierlei Souflaki

Bifteki, Orzonudelsalat, Zaziki & Paprika-Feta-Dip

Viel Gemüse Thermomix hilft • 1450 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



Natürlicher Geschmack

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

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Hähnchenbrustfilet | gemischtes Hackfleisch |
|  |  |
| Schweinefilet | Zitrone, gewachst |
|  |  |
| Gurke | Knoblauchzehe |
|  |  |
| Tomate | rote Spitzpaprika |
|  |  |
| Holzspieße | 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.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

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	200 g	300 g	450 g
Schweinefilet	250 g	375 g	500 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	0,5**	0,75**	1
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
rote Spitzpaprika ES	1	1	2
Holzspieße	4	6	8
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	70 g	140 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	3 g**	4 g	6 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 890 g)
Brennwert	681 kJ/163 kcal	6067 kJ/1450 kcal
Fett	8,76 g	78,06 g
– davon ges. Fettsäuren	2,19 g	19,53 g
Kohlenhydrate	8,77 g	78,20 g
– davon Zucker	1,69 g	15,11 g
Eiweiß	11,77 g	104,94 g
Salz	0,545 g	4,861 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: **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **TR:** Türkei **AR:** Argentinien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **MA:** Marokko **GR:** Griechenland



Fleisch marinieren

Hähnchenbrust und **Schweinefilets** jeweils in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Hähnchenbrustwürfel in eine große Schüssel geben und mit **Gewürzmischung „Souflaki“** (**Achtung: scharf!**), 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Fleisch** mind. 10 Min. ziehen lassen und danach auf 2 [3 | 4] **Holzspieße** verteilen.

In eine weitere große Schüssel **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz***, **Pfeffer*** und **Schweinefleischwürfel** geben, mischen, ca. 10 Min. marinieren lassen und danach auf 2 [3 | 4] **Holzspieße** aufteilen.



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, die Hälfte der **Gurke** in grobe Stücke schneiden, zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen. **Zaziki** in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



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, ca. 9 Min. köcheln lassen und danach durch den Gareinsatz abgießen.

Währenddessen Mixtopf spülen und trocknen und mit der Zubereitung fortfahren.



Salat zubereiten

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Zitronensaft, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **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.

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



Paprikadip zubereiten

Paprika im Ganzen in der 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.



Anrichten

In der großen Pfanne aus dem 3. Schritt 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spieße** darin 6 – 7 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

Bifteki in der Pfanne 5 – 6 Min. je Seite anbraten, bis sie innen nicht mehr rosa sind.

Fleisch mit **Dips** und **Salat** genießen.

Guten Appetit!