

Griechische Platte mit zweierlei Souflaki

Bifteki, Orzonudelsalat, Zaziki & Paprika-Feta-Dip

Viel Gemüse Thermomix hilft • 1444 kcal • Tag 2 kochen

10

MEISTERSTÜCK



Natürlicher Geschmack

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

-  Hähnchenbrustfilet
-  gemischtes Hackfleisch
-  Schweinefilet
-  Zitrone, gewaschen
-  Gurke
-  Knoblauchzehe
-  Tomate
-  rote Spitzpaprika
-  Holzspieße
-  Hirtenkäse
-  Gewürzmischung „Hello Mezza“
-  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 ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate DE	1	2	2
rote Spitzpaprika NL ES	1	1	2
Holzspieße	4	6	8
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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	678 kJ/162 kcal	6040 kJ/1444 kcal
Fett	8,78 g	78,24 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	20,63 g
Kohlenhydrate	8,76 g	78,02 g
– davon Zucker	1,68 g	14,94 g
Eiweiß	11,62 g	103,49 g
Salz	0,488 g	4,351 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 **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NL:** Niederlande



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, in den Mixtopf 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 Mezze**“, **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!