

# Griechische Grillplatte mit zweierlei Souflaki

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

High Protein | 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, gewaschen



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 <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>	0,5**	0,75**	1
Gurke <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>GR</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Tomate <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>BE</b>   <b>PL</b>   <b>MA</b>	1	2	2
rote Spitzpaprika <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>MA</b>	1	1	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Orzo-Nudeln <b>15)</b>	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:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **GR:** Griechenland **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Fleisch marinieren

**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 **Rolln** 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, 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!