

Griechische Platte mit zweierlei Souflaki

Bifteki, Orzonudelsalat, Zaziki und Peperoni-Hirtenkäse-Dip

Viel Gemüse 60 – 75 Minuten • 1588 kcal • Tag 2 kochen

10



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

- | | |
|---|---|
|  |  |
| Pouletbrustfilet | gemischtes Hackfleisch |
|  |  |
| Schweinefilet | Zitrone |
|  |  |
| Gurke | Knoblauchzehe |
|  |  |
| Tomaten | rote Spitzpeperoni |
|  |  |
| Holzspießli | Hirtenkäse |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Mezze“ | Sahnejoghurt |
|  |  |
| Orzo-Nudeln | Kalamata-Oliven |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | Gewürzmischung „Hello Souflaki“ |

Los geht's

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

Basiszutaten

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 4 grosse Schüsseln, 1 hohes Rührgefäss, 1 kleine Schüssel, 1 Knoblauchpresse, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
gemischtes Hackfleisch	1 x 250 g	1 x 500 g
Schweinefilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Zitrone	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Holzspiessli	4 x Stück	8 x Stück
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Orzo-Nudeln 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Kalamata-Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	0.7 x 4 g**	1 x 6 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 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. 940 g)
Brennwert	708 kJ/ 169 kcal	6646 kJ/ 1588 kcal
Fett	9.39 g	88.08 g
– davon ges. Fettsäuren	2.76 g	25.87 g
Kohlenhydrate	8.33 g	78.17 g
– davon Zucker	1.61 g	15.09 g
Eiweiss	12.08 g	113.40 g
Salz	0.418 g	3.925 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!)



Fleisch marinieren

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

In einer grossen Schüssel „**Hello Souflaki**“ nach Geschmack (**Achtung: scharf!**) mit 2 EL [4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen.

Pouletbrust in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden und in der **Marinade** mind. 10 Min. ziehen lassen.

Dann auf 2 [4] **Holzspiessli** verteilen.

In einer zweiten grossen Schüssel 2 EL [4 EL] **Öl***, „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Schweinefilets in 2 cm grosse Würfel schneiden und in der **Marinade** ca. 10 Min. marinieren lassen.

Dann auf 2 [4] **Holzspiessli** stecken.



Für die Dips

Orzo-Nudeln nach der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen und in die Schüssel zu dem **Gemüse** geben. Alles gut verrühren und abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne **Peperoni** ohne Fettzugabe rösten, bis die Haut etwas schwarz wird.

Peperoni halbieren, entkernen und grob würfeln.

Knoblauch abziehen.

Hälfte des **Knoblauchs**, **Peperoni** und restlichen **Hirtenkäse** in ein hohes Rührgefäss geben und mithilfe eines Stabmixers einen **Dip** herstellen.



Für die Bifteki

In einer grossen Schüssel **Hackfleisch**, „**Hello Mezze**“, Hälfte des **Hirtenkäses**, **Salz*** und **Pfeffer*** gut durchkneten.

Aus der Masse 2 [4] längliche Rollen formen. Bis zum Braten zur Seite stellen.

In einem grossen Topf reichlich **Wasser*** zum Kochen bringen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Orzo-Nudeln in den Topf geben und ca. 9 Min. weich köcheln.



Für das Zaziki

Restliche **Gurke** grob reiben, etwas ausdrücken und in eine kleine Schüssel geben.

Restlichen **Knoblauch** dazu pressen und **Joghurt** dazugeben.

Zaziki mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



Für den Salat

Gurke längs vierteln, **Kerne** mit einem Löffel entfernen, zwei Drittel der **Gurke** in 2 cm grosse Würfel schneiden und in eine grosse Schüssel geben.

Tomaten halbieren, Strunk und **Kerne** entfernen, **Tomate** ebenfalls in 2 cm grosse Würfel schneiden und zu den **Gurken** geben.

2 EL [4 EL] **Öl***, 1 EL [2 EL] **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zum **Gemüse** geben und gut vermischen.

Oliven ebenfalls in die Schüssel geben.



Fertigstellen

In der grossen Bratpfanne aus dem 4.

Schritt 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spiessli** darin 6 – 7 Min. rundherum braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

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

Fleisch mit **Dips** und **Salat** anrichten und geniessen.

En Guete!

Greek platter with two kinds of souvlaki, bifteki, orzo pasta salad, tzatziki and pepperoni and feta dip

Lots of vegetables 60-75 minutes • 1.588 kcal • Cook on day 2



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



Chicken breast fillet



Mixed minced meat



Fillet of pork



Lemon



Cucumber



Garlic clove



Tomatoes



Red pointed pepper



Wooden skewers



Feta cheese



"Hello Mezze" spice mix



Cream yoghurt



Orzo noodles



Kalamata olives



Spice mix "Hello Buon Appetito"



Spice mix "Hello Souvlaki"

Let's get started

Wash vegetables and fruit and pat the meat dry with kitchen roll.

Basic ingredients

Pepper*, salt*, oil*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 4 large bowls, 1 tall mixing bowl, 1 small bowl, 1 garlic press, 1 hand blender, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Mixed minced meat	1 x	250 g	1 x	500 g
Pork fillet	2 x	125 g	4 x	125 g
Lemon	0.5 x	90 g**	1 x	90 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red pointed peppers	1 x	100 g	2 x	100 g
Wooden skewers	4 x	skewers	8 x	skewers
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Spice mix "Hello Mezze"	1 x	4 g	2 x	4 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Orzo pasta 15)	1 x	180 g	1 x	360 g
Kalamata olives	1 x	70 g	2 x	70 g
Spice mix "Hello Buon Appetito"	0.7 x	4 g**	1 x	6 g
Spice mix "Hello Souvlaki"	1 x	4 g	1 x	8 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 780 g)
Calories	708 kJ/ 169 kcal	6.646 kJ/ 1.588 kcal
Fat	9.39 g	88.08 g
- incl. saturated fats	2.76 g	25.87 g
Carbohydrate	8.33 g	78.17 g
- incl. sugar	1.61 g	15.09 g
Protein	12.08 g	113.40 g
Salt	0.418 g	3.925 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **15)** Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Marinate meat

Heat plenty of water* in the kettle.

In a large bowl, mix "Hello Souvlaki" according to taste (warning: spicy!) with 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, salt* and pepper*.

Cut chicken breast into approx. 2 cm cubes and leave to infuse in the marinade for at least 10 min.

Then divide between 2 [4] wooden skewers.

In a second large bowl, mix 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, "Hello Buon Appetito", salt* and pepper*.

Cut fillets of pork into 2 cm cubes and leave to infuse in the marinade for approx. 10 min.

Then slide onto 2 [4] wooden skewers.



For the dips

Drain orzo pasta through a sieve after the cooking time and add it to the vegetables in the bowl. Mix everything well and season to taste.

In a large frying pan, roast peppers without adding fat until the skin turns slightly black.

Cut peppers in half, remove seeds and chop coarsely.

Peel the garlic.

Put half of the garlic, peppers and remaining feta cheese into a tall mixing bowl and make into a dip using a hand blender.



For the bifteki

In a large bowl, knead minced meat, "Hello Mezze", half of the feta cheese, salt* and pepper* together well.

Make 2 [4] rolls from the mixture. Set aside until ready to fry.

In a large pot, bring plenty of water* to the boil, add salt* and bring to the boil again.

Add orzo noodles to the pot and simmer for approx. 9 min. until tender.



For the tzatziki

Coarsely grate remaining cucumber, then squeeze out some of the moisture and put it into a small bowl.

Press in remaining garlic and add yoghurt.

Season tzatziki with salt*, pepper* and lemon juice.



For the salad

Quarter cucumber lengthways, remove seeds with a spoon, then cut two thirds of the cucumber into 2 cm cubes and put them in a large bowl.

Halve tomatoes, remove stalk and seeds, then cut tomato into 2 cm cubes and add them to cucumber.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] oil*, 1 tbsp. [2 tbsp.] lemon juice, salt* and pepper* to the vegetables and mix well. Also add olives to the bowl.



Finish

In the large frying pan from step 4, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, then fry skewers on all sides for 6-7 min. until meat is cooked through.

Fry bifteki in the frying pan for 5-6 min. on each side until no longer pink inside.

Serve meat with dips and salad and enjoy.

Bon appetit!

Assiette grecque avec deux sortes de souflaki bifteki, salade de nouilles orzo, tzaziki et dip au poivron et au fromage de berger

Beaucoup de légumes 60 – 75 minutes • 1.588 kcal • Cuisiner au 2e jour

10



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



Blanc de poulet



Viande hachée mélangée



Filet de porc



Citron



Concombre



Gousse d'ail



Tomates



Poivrons rouges pointus



Brochettes en bois



Fromage de berger



Mélange d'épices « Hello Mezze »



Yaourt à la crème



Nouilles orzo



Olives Kalamata



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



Mélange d'épices « Hello Souflaki »

C'est parti

Laver les légumes et les fruits et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base

Poivre*, sel*, huile*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 4 grands saladiers, 1 bol mélangeur haut, 1 petit bol, 1 presse-ail, 1 mixeur, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mélange de viande hachée	1 x 250 g	1 x 500 g
Filets de porc	2 x 125 g	4 x 125 g
Citron	0.5 x 90 g**	1 x 90 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Brochettes en bois	4 x Pièces	8 x Pièces
Fromage en saumure	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Hello Mezzé »	1 x 4 g	2 x 4 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Pâtes orzo 15)	1 x 180 g	1 x 360 g
Olivettes de Kalamata	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	0.7 x 4 g**	1 x 6 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 940 g)
Valeur calorique	708 kJ/ 169 kcal	6.646 kJ/ 1.588 kcal
Lipides	9.39 g	88.08 g
- dont acides gras saturés	2.76 g	25.87 g
Glucides	8.33 g	78.17 g
- dont sucre	1.61 g	15.09 g
Protéines	12.08 g	113.40 g
Sel	0.418 g	3.925 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Mariner la viande

Faire chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Dans un grand saladier, mélanger le « Hello Souflaki » selon vos goûts (attention : piquant !) avec 2 cs [4 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*.

Couper les blancs de poulet en dés d'env. 2 cm, les laisser mariner dans la marinade au moins 10 min. Répartir ensuite sur 2 [4] brochettes en bois.

Dans un deuxième grand saladier, verser 2 cs [4 cs] d'huile*, « Hello Buon Appetito », du sel* et du poivre*. Couper les filets de porc en cubes de 2 cm et les laisser mariner dans la marinade env. 10 min.

Puis les enfiler sur 2 [4] brochettes en bois.



Pour les dips

Une fois le temps de cuisson des nouilles écoulé, les égoutter dans une passoire et les verser dans le saladier avec les légumes. Bien mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement. Dans une grande poêle, faire griller les poivrons sans ajouter de matière grasse jusqu'à ce que la peau devienne un peu noire. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en gros dés. Peler l'ail.

Mettre la moitié de l'ail, les poivrons et le reste du fromage de berger dans un récipient haut et préparer une sauce à l'aide d'un mixeur-plongeur.



Pour les boulettes

Dans un grand saladier, bien pétrir la viande hachée avec « Hello Mezzé », la moitié du fromage de berger, le sel* et le poivre*.

Former 2 [4] boulettes allongées avec ce mélange. Réserver jusqu'au moment de la cuisson.

Dans une grande casserole, porter une grande quantité d'eau* à ébullition, saler* et porter une fois à ébullition.

Verser les nouilles Orzo dans la casserole et faire mijoter env. 9 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Pour le tzatziki

Râper grossièrement le reste du concombre, le presser légèrement et le mettre dans un petit bol. Y presser le reste de l'ail et y ajouter le yaourt. Assaisonner avec du sel*, du poivre* et du jus de citron.



Pour la salade

Couper le concombre en quatre dans le sens de la longueur, retirer les pépins à l'aide d'une cuillère, couper les deux tiers du concombre en cubes de 2 cm et les mettre dans un grand saladier.

Couper les tomates en deux, retirer le trognon et les pépins, couper également la tomate en cubes de 2 cm et les ajouter aux concombres.

Ajouter aux légumes 2 cs [4 cs] d'huile*, 1 cs [2 cs] de jus de citron, du sel* et du poivre* et bien mélanger. Verser les olives dans le saladier.



Touche finale

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile dans la grande poêle de l'étape 4, y faire cuire les brochettes 6 à 7 min de tous les côtés, jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Faire revenir les biftekis dans la poêle 5 - 6 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses à l'intérieur.

Servir la viande avec les dips et la salade et déguster.

Bon appétit !