

Souflaki-Braten mit griechischem Salat

Zaziki und Kartoffel-Zucchini-Puffern

Viel Gemüse 90 – 100 Minuten • 1342 kcal • Tag 5 kochen



Schweinsnierstück



Knoblauchzehe



Zitrone



Gurke



Zucchini



rote Zwiebel



Tomaten



Petersilie



Maizena



Ofenkartoffeln



Naturjoghurt



Gewürzmischung „Hello Muskat“



grüne Oliven



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Ei*, Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 2 kleine Schüsseln, 1 Knoblauchpresse und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Schweinsnierstück	1 x 600 g	1 x 1000 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Zucchetti	1 x 220 g	2 x 220 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Maizena	1 x 4 g	1 x 8 g
Ofenkartoffeln	2 x 175 g	4 x 175 g
Naturjoghurt 7)	2 x 75 g	4 x 75 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	1 x 5 g	2 x 5 g
grüne Oliven	1 x 70 g	2 x 70 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	2 x 6 g	2 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. 1180 g)
Brennwert	478 kJ/ 114 kcal	5614 kJ/ 1342 kcal
Fett	8.18 g	96.21 g
– davon ges. Fettsäuren	2.25 g	26.44 g
Kohlenhydrate	4.11 g	48.29 g
– davon Zucker	1.29 g	15.20 g
Eiweiss	5.80 g	68.22 g
Salz	0.548 g	6.443 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) 10) Sellerie

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



1 Fleisch marinieren

Heize den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vor. Erhitze **Wasser*** im Wasserkocher. 3 EL [6 EL] **Öl*** mit **Gewürzmischung „Hello Souflaki“**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen. **Schweinsnierstück** rundherum mit der **Gewürzpaste** einreiben und in eine Auflaufform legen. Mit 200 ml [400 ml] heissem **Wasser*** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** eine **Bouillon** zubereiten und in die Auflaufform geben. **Zwiebel** in dünne Streifen schneiden. Hälfte der **Zwiebeln** in die Auflaufform geben, Rest in eine grosse Schüssel geben. Auflaufform im Ofen ca. 55 [65] Min. backen, bis das **Fleisch** leicht rosa ist. **Knoblauchzehe** für 10 Min. daneben auf das Blech legen.



4 Für den Salat

Restliche **Gurke** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Tomaten halbieren und ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden.

Gurke und **Tomate** zu den **Zwiebeln** geben.

Zitrone halbieren, die Hälfte der **Zitrone** über die **Zwiebeln** pressen.

Oliven halbieren und in den **Salat** geben.

Petersilienblätter fein hacken und zum **Salat** geben.

2 EL [4 EL] **Olivenöl*** zugeben und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



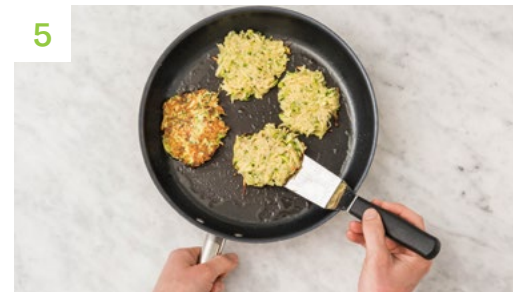
2 Kartoffel-Puffer vorbereiten

Ungeschälte **Kartoffeln** grob reiben.

Enden der **Zucchetti** abschneiden und ebenfalls grob reiben und **salzen***.

Kartoffeln und **Zucchetti** in ein sauberes Küchentuch geben und auswringen, sodass die Flüssigkeit austreten kann.

Dann alles in eine Schüssel geben, mit **Gewürzmischung „Hello Muskat“**, 1 [2] **Ei***, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL] **Mehl*** mischen und zur Seite stellen.



5 Kartoffel-Zucchini-Puffer backen

In einer grossen Bratpfanne 2 EL [4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zucchettiteig esslöffelweise hineingeben und **Puffer** von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen.

Tipp: Geduld zahlt sich aus – wende die Puffer nicht zu schnell.



3 Für das Zaziki

Enden der **Gurke** abschneiden.

Gurke längs halbieren und eine Hälfte mit Hilfe eines Löffels entkernen.

Diese **Gurkenhälfte** in eine kleine Schüssel reiben.

Knoblauch aus dem Ofen nehmen und zur **Gurke** pressen.

Joghurt zur **geriebenen Gurke** in die Schüssel geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Schweinsnierstück aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen. Bratenflüssigkeit in die grosse Bratpfanne geben, erhitzen und bis zur Hälfte reduzieren lassen. In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 2 EL [4 EL] kaltem **Wasser*** mischen und esslöffelweise zur **Sauce** geben, bis sie andickt. **Braten** dünn aufschneiden, Beilagen um den **Braten** herum anrichten und mit der **Sauce** geniessen.

En Guete!



Roast Souvlaki pork with Greek salad tzatziki and potato and courgette fritters

Lots of vegetables 90-100 minutes • 1.342 kcal • Cook on day 5

10



Pork tenderloin



Garlic clove



Lemon



Cucumber



Courgette



Red onion



Tomatoes



Parsley



Corn starch



Baking potatoes



Plain yoghurt



Spice mix "Hello Nutmeg"



Green olives



Spice mix "Hello Souvlaki"



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

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Egg*, oil*, olive oil*, flour*, water*, salt*, pepper*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 oven dish, 1 large frying pan, 2 large bowls, 2 small bowls, 1 garlic press and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Pork tenderloin	1 x	600 g	1 x	1.000 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Corn starch	1 x	4 g	1 x	8 g
Baking potatoes	2 x	175 g	4 x	175 g
Plain yoghurt 7)	2 x	75 g	4 x	75 g
"Hello Nutmeg" spice mix 10)	1 x	5 g	2 x	5 g
Green olives	1 x	70 g	2 x	70 g
"Hello Souvlaki" spice mix	2 x	6 g	2 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. 1.180 g)
Calories	478 kJ/ 114 kcal	5.614 kJ/ 1.342 kcal
Fat	8.18 g	96.21 g
- incl. saturated fats	2.25 g	26.44 g
Carbohydrate	4.11 g	48.29 g
- incl. sugar	1.29 g	15.20 g
Protein	5.80 g	68.22 g
Salt	0.548 g	6.443 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) **10)** Celery

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



1 Marinate meat

Preheat the oven to 160 °C top/bottom heat (140 °C fan oven). Heat water* in the kettle. Mix 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* with "Hello Souvlaki" spice mix, salt* and pepper*. Rub pork tenderloin all over with the spice paste and place in an oven dish. Make a stock with 200 ml [400 ml] hot water* and 4 g [8 g] chicken stock powder* and pour into the oven dish. Cut onion into thin strips. Put half of the onions in the oven dish and put the rest in a large bowl. Bake the contents of the oven dish in the oven for about 55 [65] min., until the meat is only still slightly pink. Add garlic cloves to the baking tray for 10 min.



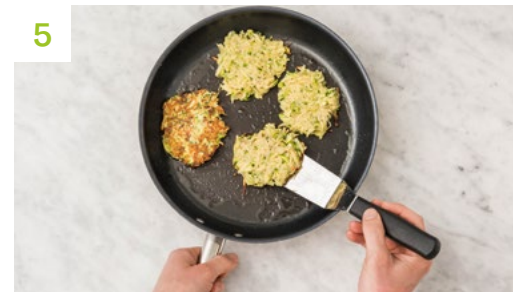
4 For the salad

Cut the rest of the cucumber into 1 cm cubes. Cut the tomatoes in half and dice into approx. 1 cm cubes. Add the cucumber and tomato to the onions in the large bowl. Cut the lemon in half and squeeze half of the lemon over the onions. Cut the olives in half and add to the salad. Finely chop parsley leaves and add to the salad. Add 2 tbsp. [4 tbsp.] olive oil* and season with salt*, pepper* and lemon juice.



2 Prepare potato fritters

Roughly grate unpeeled potatoes. Cut the ends off the courgette, then grate roughly and season with salt*. Wrap potatoes and courgette in a clean kitchen towel and wring it out, allowing the liquid to escape. Then put everything in a bowl, mix with "Hello Nutmeg" spice mix, 1 [2] egg*, salt*, pepper* and 1 tbsp. [2 tbsp.] flour* and set aside.



5 Cook the potato and courgette fritters

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan on a medium heat. Add the courgette mix by the tablespoonful and bake the fritters on both sides for approx. 3 min. until golden brown. Tip: *It pays to be patient – don't turn the fritters too quickly.*



3 For the tzatziki

Cut the ends off cucumber. Halve the cucumber lengthways and spoon out the seeds from one half. Grate this half of the cucumber into a small bowl. Remove the garlic from the oven and mix into the grated cucumber. Add the yoghurt to the grated cucumber in the bowl. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Remove the roast pork from the oven and leave covered for approx. 10 min. to rest. Pour the roasting juice into the large frying pan, heat and reduce by half. In a small bowl, mix the corn starch with 2 tbsp. [4 tbsp.] cold water* and add to the sauce by the tablespoonful until thickened. Slice the roast thinly, arrange side dishes around it and enjoy with sauce.

Bon appetit!

Rôti de souflaki avec salade grecque tzatziki et galettes de pommes de terre et de courgettes

Beaucoup de légumes 90 – 100 minutes • 1.342 kcal • Cuisiner au 5e jour

10



Filet de porc



Gousse d'ail



Citron



Concombre



Courgettes



Oignon rouge



Tomates



Persil



Fécule de maïs



Pommes de terre



Yogourt nature



Mélange d'épices « Hello muscade »



Olives vertes



Mélange d'épices « Hello Souflaki »



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

C'est parti

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

Ingrédients de base de votre cuisine*

Euf, huile*, huile d'olive*, farine*, eau*, sel*, poivre*, bouillon de volaille en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 moule à gratin, 1 grande poêle, 2 saladiers, 2 bols, 1 presse-ail et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Filet de porc	1 x 600 g	1 x 1.000 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Maïzena	1 x 4 g	1 x 8 g
Pommes de terre	2 x 175 g	4 x 175 g
Yogourt nature 7	2 x 75 g	4 x 75 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	1 x 5 g	2 x 5 g
Olives vertes	1 x 70 g	2 x 70 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	2 x 6 g	2 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. 1.180 g)
Valeur calorique	478 kJ/ 114 kcal	5.614 kJ/ 1.342 kcal
Lipides	8.18 g	96.21 g
- dont acides gras saturés	2.25 g	26.44 g
Glucides	4.11 g	48.29 g
- dont sucre	1.29 g	15.20 g
Protéines	5.80 g	68.22 g
Sel	0.548 g	6.443 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 **10**) céleri

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



1 Mariner la viande

Préchauffer le four à 160 °C (chaleur tournante 140 °C). Faire chauffer de l'eau* dans la bouilloire. Mélanger 3 cs [6 cs] d'huile* avec le mélange d'épices « Hello Souflaki », du sel* et du poivre*. Frotter la pâte épicée sur le filet de porc de tous les côtés et le placer dans un moule à gratin. Préparer un bouillon avec 200 ml [400 ml] d'eau chaude* et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et le verser dans le moule à gratin. Couper l'oignon en fines lamelles. Mettre la moitié des oignons dans le moule à gratin et le reste dans un saladier. Enfourner le moule à gratin pendant environ 55 [65] min jusqu'à ce que la viande soit légèrement rosée. Mettre 1 [2] gousses d'ail sur la plaque de cuisson pendant 10 min.



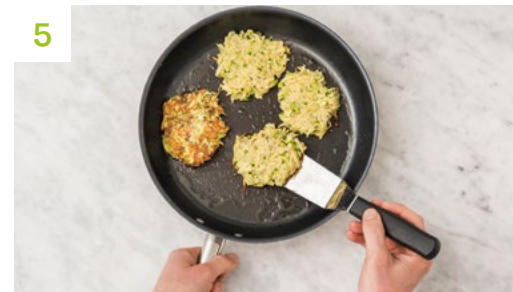
4 Pour la salade

Couper le reste du concombre en dés d'1 cm.
Couper les tomates en deux, puis en dés d'env. 1 cm.
Ajouter le concombre et la tomate aux oignons.
Couper le citron en deux et presser une moitié sur les oignons.
Couper les olives en deux et les ajouter à la salade.
Hacher finement les feuilles de persil et les ajouter à la salade.
Ajouter 2 cs [4 cs] d'huile d'olive* et assaisonner avec du sel*, du poivre* et le jus de citron.



2 Préparer les galettes de pommes de terre

Râper grossièrement les pommes de terre non épluchées.
Couper les extrémités des courgettes, les râper également grossièrement et les saler*.
Mettre les pommes de terre et les courgettes dans un torchon de cuisine propre et les essorer de manière à ce que le liquide puisse s'écouler.
Mettre ensuite le tout dans un saladier, mélanger avec le mélange d'épices « Hello muscade », 1 [2] œuf(s)*, du sel*, du poivre* et 1 cs [2 cs] de farine* et mettre de côté.



5 Cuire des galettes de pommes de terre et de courgettes

Dans une grande poêle, chauffer à feu moyen 2 cs [4 cs] d'huile*.
Verser la pâte de courgette par cuillerées à soupe et faire dorer les galettes pendant env. 3 min de chaque côté.
Astuce : *Votre patience sera récompensée : ne retournez pas les galettes trop vite.*



3 Pour le tzatziki

Couper les extrémités du concombre.
Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines d'une des moitiés à l'aide d'une cuillère.
Râper cette moitié de concombre dans un bol.
Retirer l'ail du four et le presser sur le concombre.
Ajouter le yogourt au concombre râpé dans le saladier. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Retirer le filet de porc du four et le laisser reposer env. 10 min à couvert. Verser le liquide de cuisson dans la grande poêle et faire chauffer jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Dans un bol, mélanger la féculé avec 2 cs [4 cs] d'eau* froide et l'ajouter par cuillerées à soupe à la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe. Couper le rôti en fines tranches, disposer les garnitures autour du rôti et déguster avec la sauce.

Bon appétit !