



SOUVLAKI-BRATEN MIT GRIECHISCHEM SALAT, Kalamata-Oliven, Zaziki & Kartoffel-Zucchini-Puffern

MEISTER STÜCK



Schweinelachs



Knoblauchzehe



Joghurt



Zitrone



Gurke



Kartoffelstärke



Ofenkartoffeln



Zucchini



rote Zwiebel



Kalamata-Oliven



Dill



Petersilie



Tomate



Gewürzmischung „Souflaki“



Gewürzmischung „Hühnereintopf“

40 [45 | 50] Min. 90 [90 | 90] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen

In dieser Woche möchtest Du etwas ganz Besonderes auftischen? Deine Kochkünste erweitern und ein spezielles Gericht mit Deinen Lieben gemeinsam teilen und genießen? Dann probiere unseren Souvlaki-Braten! Neben der besonders großen Menge an **Proteinen** erwartet Dich alles, was die griechische Küche so unverwechselbar macht: Kalamata-Oliven, Zaziki, Hirtenkäse und Knoblauch. Genieße sommerlich den gelungenen Schmaus!



LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **160 °C** Ober-/Unterhitze (**140 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.
 Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 kleine Schüsseln**, **1 große Schüssel**, **1 Auflaufform** und **1 große Pfanne**.



1 DAS FLEISCH BRATEN

Zwiebel abziehen, halbieren, **Hälfte** der **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und in eine Auflaufform umfüllen. 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** mit **Gewürzmischung „Souflaki“**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen, **Fleisch** damit einreiben und auf die **Zwiebeln** legen. Aus 200 ml [300 ml | 400 ml] heißem **Wasser*** und ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Hühnerbrühpaste*** eine **Brühe** herstellen, diese zugeben und den Braten ca. 55 [60 | 65] Min. backen.



4 SALAT ZUBEREITEN

Restliche **Zwiebel** in feine Halbringe schneiden und in die große Schüssel zugeben. **Zitrone** halbieren und die **Hälfte** der **Zitrone** über den **Zwiebeln** auspressen. **Tomaten** halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden. Restliche **Gurke** in 1 cm große Würfel schneiden. Eine Tasse auf die **Olivens** drücken, sodass man die Steine entfernen kann. **Olivens**, **Tomaten** und **Gurkenstücke**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivensöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, mischen und mit **Zitronensaft** abschmecken.



2 FÜR DIE PUFFER

Knoblauchzehe für 10 Min. im Ofen mitbacken. Erst eine halbe Stunde bevor der Braten fertig ist, weiterkochen. **Kartoffeln** nach Geschmack schälen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** ebenfalls in grobe Stücke schneiden und zugeben. **Salz***, **Gewürzmischung „Hühnereintopf“**, 1 [2 | 2] **Ei***, **Pfeffer*** und 1 EL [2 EL | 2 EL] **Mehl*** zugeben, **10 Sek./ Stufe 4,5** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen und 5 – 10 Min. ruhen lassen.



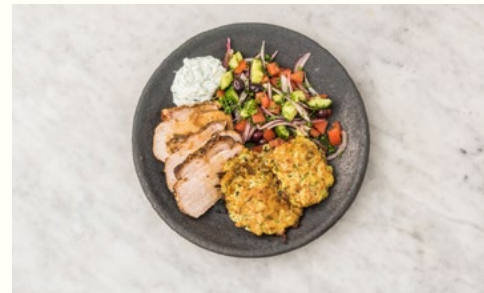
5 PUFFER BRATEN

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zucchiniiteig** esslöffelweise hineingeben und Puffer von beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun backen. **TIPP: Geduld zahlt sich aus: Wende die Puffer nicht zu schnell.** Währenddessen das **Zaziki** fertigstellen. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel zu den zerkleinerten **Gurkenstückchen** geben und vermengen. Eventuell vorher entstandenes Gurkenwasser abgießen.



3 ZAZIKI VORBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Enden der **Gurke** abschneiden, **Gurke** längs halbieren und Gurkenkerne herauskratzen. Die **Hälfte** der **Gurke** in 3 cm große Stücke schneiden. **Dill** in 2 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen, mit dem **Dill** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Gurkenstücke** zugeben, **3 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



6 ANRICHTEN

Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen. **Bratenflüssigkeit** in die große Pfanne geben und bis zur Hälfte reduzieren lassen. In einer kleinen Schüssel **Stärke** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] kaltem **Wasser*** mischen und esslöffelweise zur **Soße** geben, bis sie andickt. Den **Braten** dünn aufschneiden, die **Beilagen** um den **Braten** herum anrichten und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Souflaki“	12 g	16 g	16 g
Schweinelachs	600 g	800 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ofenkartoffeln DE	2	3	4
Zucchini PL NL	1	1	2
Gewürzmischung „Hühnereintopf“	5 g	10 g	10 g
Dill/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Gurke BE NL	1	1	2
Zitrone AR SA	1	1	2
Tomate PL NL	1	2	2
Kalamata-Olivens	50 g	75 g	100 g
Joghurt 5)	150 g	150 g	300 g
Kartoffelstärke	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 1	3 EL	6 EL	6 EL
heißes Wasser* für Schritt 1	200 ml	400 ml	400 ml
Hühnerbrühpaste* für Schritt 1	½ TL	¾ TL	1 TL
Ei* 2) für Schritt 2	1	2	2
Mehl* 1) für Schritt 2	1 EL	2 EL	2 EL
(Olivens-)Öl* für Schritt 4 und 5	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
Wasser* für Schritt 6	2 EL	4 EL	4 EL
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. 1.000 g)
Brennwert	454 kJ/109 kcal	4.596 kJ/1.099 kcal
Fett	6 g	65 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	18 g
Kohlenhydrate	5 g	51 g
– davon Zucker	2 g	15 g
Eiweiß	8 g	77 g
Salz	1 g	3 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
 1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER
 DE: Deutschland ES: Spanien BE: Belgien NL: Niederlande AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien PL: Polen

#HelloFreshDE
 Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helfresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helfresh.at

Guten Appetit!