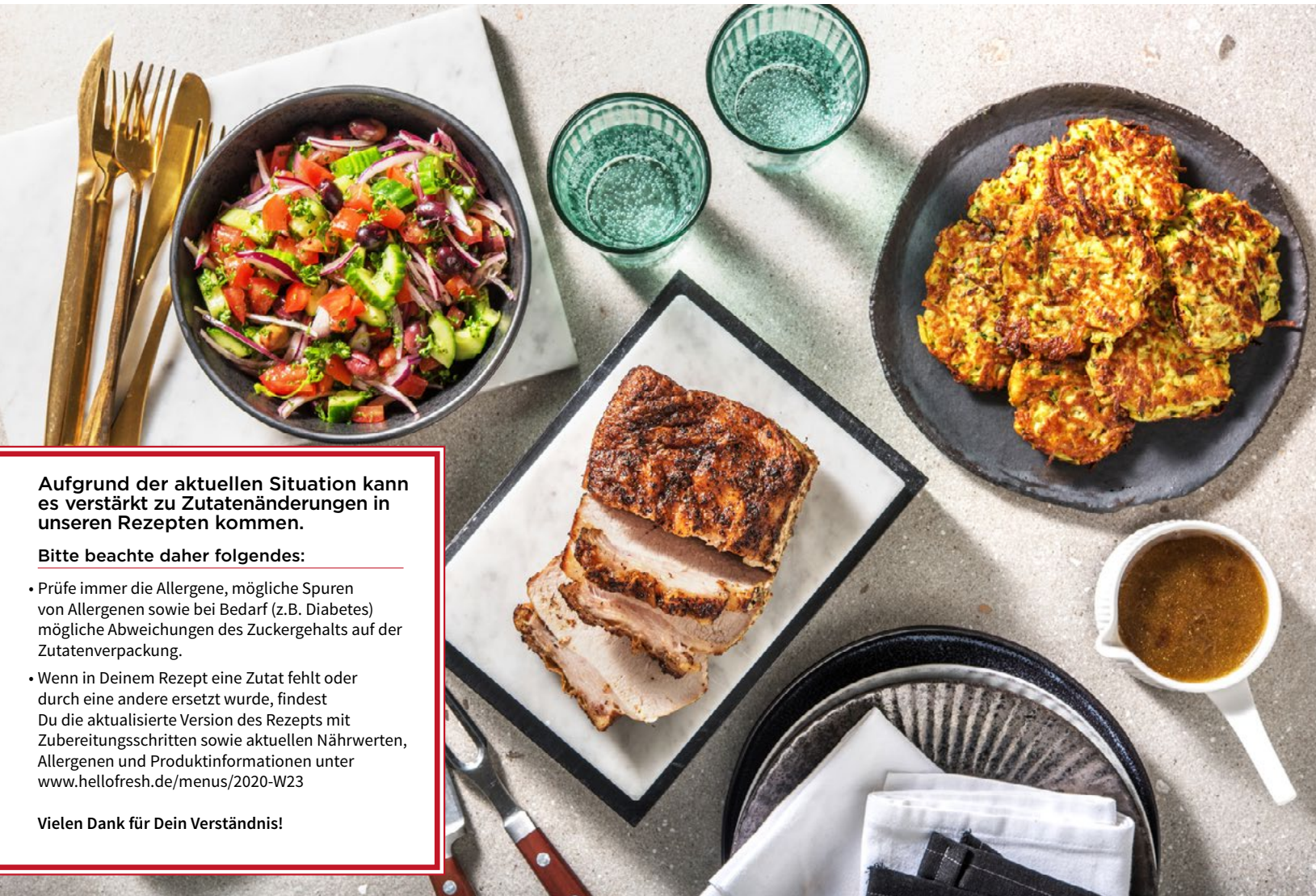




# SOUVLAKI-BRATEN MIT GRIECHISCHEM SALAT, Kalamata-Oliven, Zaziki & Kartoffel-Zucchini-Puffern

## MEISTERSTÜCK



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W23](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W23)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



Schweinebraten



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt



Zitrone (gewachst)



Gurke



Stärke



Ofenkartoffeln



Zucchini



rote Zwiebel



Kalamata-Oliven



Dill



Petersilie



Tomate



Gewürzmischung „Souflaki“



Gewürzmischung „Muskat“



Hühnerbrühe

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

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 5 kochen



# LOS GEHT'S

- Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- 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 [4½ 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 der **Hühnerbrühe** eine **Brühe** herstellen, diese zugeben und den Braten ca. 55 Min. [60 Min. | 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. **Tomate** halbieren und **Tomatenhälften** 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 30 Min. 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 „Muskat“**, 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 weitere 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. **Braten** dünn aufschneiden, die **Beilagen** um den **Braten** herum anrichten und genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Gewürzmischung „Souflaki“	12 g	14 g	16 g
Schweinebraten	600 g	800 g	1.000 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel NL	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Ofenkartoffeln DE	2	3	4
Zucchini ES	1	1	2
Gewürzmischung „Muskat“	5 g	7 g	10 g
Gurke ES	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	150 g	150 g	300 g
Dill/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Tomate NL	1	2	2
Zitrone, gewachst ES	1	1	2
Kalamata-Olivens	50 g	75 g	100 g
Stärke	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 1	3 EL	4½ EL	6 EL
heißes Wasser* für Schritt 1	200 ml	300 ml	400 ml
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	3 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	403 kJ/96 kcal	3.989 kJ/954 kcal
Fett	5,06 g	50,17 g
- davon ges. Fettsäuren	1,97 g	19,55 g
Kohlenhydrate	4,92 g	48,79 g
- davon Zucker	1,30 g	12,87 g
Eiweiß	7,72 g	76,49 g
Salz	0,460 g	4,563 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

5) Milch

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

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
 kundenservice@hellowfresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005  
 kundenservice@hellowfresh.at