

Greek Style Kofta mit Zaziki & Hirtenkäse in Fladenbrot dazu griechischer Salat und Kartoffelspalten

35 – 45 Minuten • 1143 kcal • Tag 2 kochen



Tomaten



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Salatzerz (Romana)



Hirtenkäse



Naan-Brot



Zitrone, gewachst



Gurke



Petersilie, glatt



Sahnejoghurt aus Saland



HelloFresh gemischtes
Gehacktes



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 grosse Schüsseln, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	1 x 8 g
Ofenkartoffel	3 x 175 g	6 x 175 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Hirtenkäse 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Naan-Brot 7) 13)	2 x 130 g	4 x 130 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Gurke	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
HelloFresh gemischtes Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 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. 930 g)
Brennwert	516 kJ/ 123 kcal	4782 kJ/ 1143 kcal
Fett	5 g	46.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	18.3 g
Kohlenhydrate	12.4 g	115.1 g
– davon Zucker	1.5 g	14.3 g
Eiweiss	6.1 g	56.1 g
Salz	0.23 g	2.09 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) 13) Glutenhaltiges Getreide

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

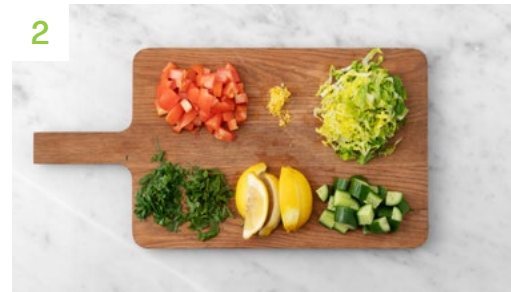


Für die Pommes

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln halbieren und in 5 cm lange Stifte schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 1 EL [2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Gemüse schneiden

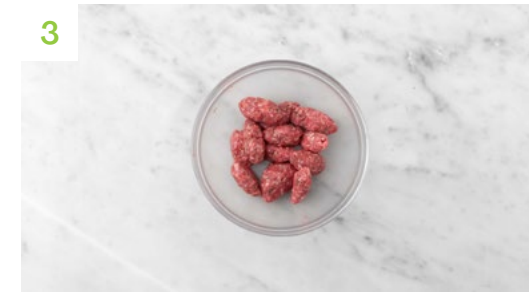
Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiss waschen und 1 TL [2 TL] der Schale fein abreiben, dann in 6 Spalten schneiden.

Tomate in 1 cm Würfel schneiden.

Gurke längs halbieren und grob würfeln.

Petersilien grob hacken.



Kofta formen

In eine grosse Schüssel die Hälfte vom **Knoblauch** pressen, **gemischtes Hackfleisch**, „**Hello Souflaki**“, die Hälfte vom **Zitronenabrieb**, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und vermengen.

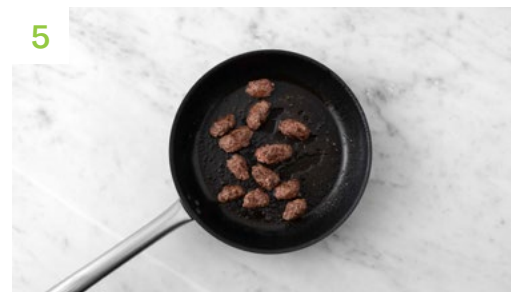
Aus der **Masse** 12 [24] längliche **Hacktätschli** formen.



Zaziki machen

In einer zweiten grossen Schüssel **Salat**, **Tomatenwürfel**, **Kräuter** und **Soft** von 2 [4] **Zitronenspalten** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In eine kleine Schüssel restlichen **Knoblauch** pressen, **Sahnejoghurt**, restlichen **Zitronenabrieb** und **Gurkenwürfel** dazugeben, dann vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kofta braten

Einer grossen Bratpfanne ohne Fettzugabe erhitzen. **Koftas** darin 6 – 8 Min. rundherum anbraten, bis von innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen, **Hirtenkäse** über die **Pommes bröseln** und 5 Min. gratinieren lassen.



Anrichten

Naan-Brote mit ein wenig **Wasser*** beträufeln und 1 – 2 Min. im Ofen erhitzen.

Ein Viertel des **Salats** und **Koftas** gleichmässig auf den **Naan-Broten** verteilen und mit **Zaziki** toppen.

Eine Seite der **Fladenbrote** nach innen klappen. Nun die untere Seite nach oben über die **Füllung** klappen, fest aufrollen.

Pommes und restliches **Zaziki** auf Teller verteilen.

En Guete!

Greek-style kofta with tzatziki and feta cheese in flatbreads with Greek salad and potato wedges

35–45 minutes • 1143 kcal • Cook on day 2

16



Tomatoes



“Hello Souvlaki” spice mix



Baking potatoes



Garlic clove



Romaine lettuce heart



Feta cheese



Naan bread



Waxed lemon



Cucumber



Flat leaf parsley



Cream yoghurt
from Saland



HelloFresh mince



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 garlic press, 2 large bowls, 1 large frying pan and 1 small bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
“Hello Souvlaki” spice mix	1 x 4 g	1 x 8 g
Baking potatoes	3 x 175 g	6 x 175 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Romaine lettuce heart	1 x 170 g	2 x 170 g
Feta cheese 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Naan bread 7) 13)	2 x 130 g	4 x 130 g
Waxed lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Cucumber	0.5 x 300 g**	1 x 300 g
Flat leaf parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Cream yoghurt from Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
HelloFresh mince	1 x 250 g	1 x 500 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. 930 g)
Calories	516 kJ/123 kcal	4782 kJ/1143 kcal
Fat	5 g	46.5 g
– of which saturated fats	2 g	18.3 g
Carbohydrate	12.4 g	115.1 g
– of which sugar	1.5 g	14.3 g
Protein	6.1 g	56.1 g
Salt	0.23 g	2.09 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) **13)** Cereals containing gluten

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

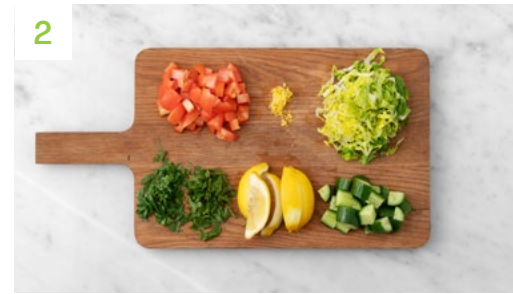


For the fries

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Cut the potatoes in half then into 5 cm long sticks.

Spread the potatoes on a baking tray lined with baking paper, mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*, salt* and pepper*, and bake for 25–30 min. until golden brown.



Chop the vegetables

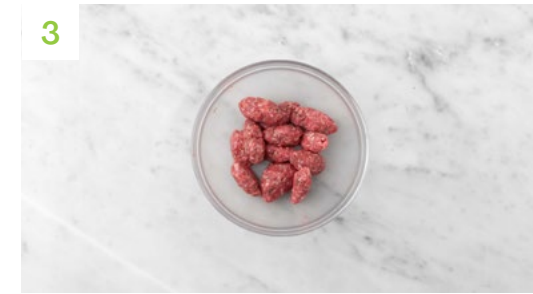
Cut the lettuce into thin strips.

Wash the lemon with hot water, grate 1 tsp. [2 tsp.] zest, then cut the lemon into 6 wedges.

Cut the tomatoes into 1 cm cubes.

Halve the cucumber lengthways and coarsely dice it.

Coarsely chop the parsley.



Make the kofta

In a large bowl, press in half of the garlic, add the mince, and mix with the “Hello Souvlaki”, half of the lemon zest, salt* and pepper*.

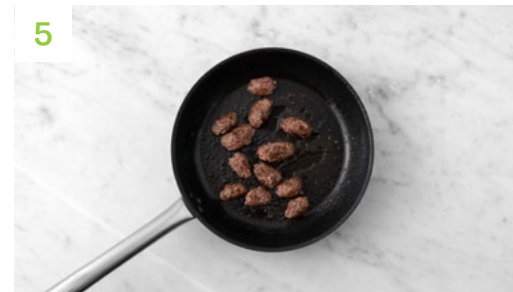
Make 12 [24] oval meatballs from the mixture.



Make the tzatziki

In a second large bowl, mix the lettuce, diced tomatoes, herbs and juice of 2 [4] lemon wedges. Season with salt* and pepper*.

In a small bowl, press in the remaining garlic, add the cream yoghurt, remaining lemon zest and diced cucumber, then mix. Season with salt* and pepper*.



Fry the kofta

Heat a large frying pan without fat. Fry the kofta all round for 6–8 min. until no longer pink inside.

Meanwhile, crumble the feta cheese over the fries and bake them for 5 min.



Serve

Sprinkle the flatbreads with a little water* and heat for 1–2 min. in the oven.

Spread a quarter of the salad and the koftas evenly on the flatbreads and top with tzatziki.

Fold one side of the flatbreads inward. Now fold up the bottom over the filling and roll up tightly.

Apportion the fries and remaining tzatziki on plates.

Bon appetit!

Keftas à la grecque avec tzatziki et fromage en saumure

dans des pains plats accompagnés de salade grecque et de quartiers de pommes de terre

35 - 45 minutes • 1143 kcal • Cuisiner au 2e jour

16



Tomates



Mélange d'épices
« Hello Soufliaki »



Pommes de terre



Gousse d'ail



Cœur de salade (romaine)



Fromage en saumure



Pain Naan



Citron, ciré



Concombre



Persil, plat



Yogourt à la
crème de Saland



Viande hachée HelloFresh



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basics de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier sulfurisé, 1 presse-ail, 2 saladiers, 1 grande poêle et 1 bol

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Souflaki »	1 x 4 g	1 x 8 g
Pommes de terre	3 x 175 g	6 x 175 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Pain Naan 7) 13)	2 x 130 g	4 x 130 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Concombre	0,5 x 300 g**	1 x 300 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt à la crème de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Mélange de viande hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 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. 930 g)
Valeur calorique	516 kJ/ 123 kcal	4782 kJ/ 1143 kcal
Lipides	5 g	46,5 g
- dont acides gras saturés	2 g	18,3 g
Glucides	12,4 g	115,1 g
- dont sucre	1,5 g	14,3 g
Protéines	6,1 g	56,1 g
Sel	0,23 g	2,09 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) **13)** céréales contenant du gluten

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



Pour les frites

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper les pommes de terre en deux, puis en bâtonnets de 5 cm.

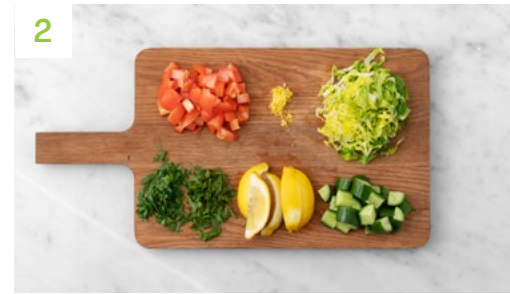
Répartir les pommes de terre sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile*, du sel* et du poivre*, et faire dorer au four pendant 25 à 30 min.



Faire le tzatziki

Dans un second saladier, mélanger la salade, les dés de tomate, les herbes et le jus de 2 [4] quartiers de citron. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dans un bol, ajouter le reste d'ail pressé, le yogourt à la crème, le reste de zeste de citron et les dés de concombre, puis mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Couper les légumes

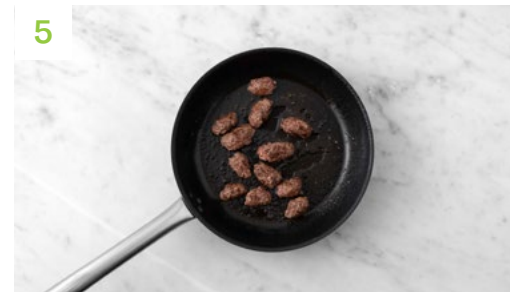
Couper la laitue romaine en fines lanières.

Laver le citron à l'eau chaude et râper finement 1 cc [2 cc] de zeste, puis le couper en 6 quartiers.

Couper les tomates en dés de 1 cm.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur puis grossièrement en dés.

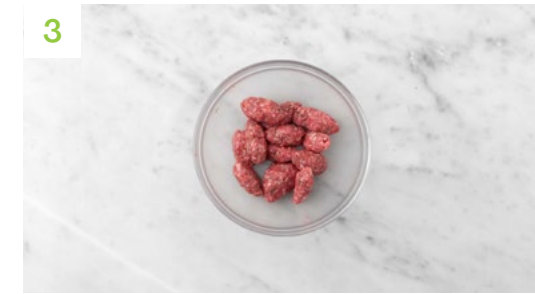
Hacher grossièrement le persil.



Frيره les quenelles

Chauffer une grande poêle sans ajouter de matière grasse. Y faire dorer les keftas 6 à 8 min jusqu'à ce que l'intérieur ne soit plus rose.

Pendant ce temps, émietter le fromage en saumure sur les frites et laisser gratiner pendant 5 minutes.



Former les keftas

Dans un saladier, ajouter la moitié de l'ail pressé, ajouter le mélange de viande hachée, le mélange « Hello Souflaki », la moitié du zeste de citron, le sel* et le poivre* puis mélanger.

À partir de ce mélange, former 12 [24] longues quenelles.



Dresser

Arroser les pains Naan d'un filet d'eau* et faire chauffer au four pendant 1 à 2 minutes.

Répartir uniformément un quart de la salade et des keftas sur les pains Naan et recouvrir de tzatziki.

Replier un côté des pains plats vers l'intérieur. Replier ensuite le côté inférieur vers le haut sur la garniture et rouler fermement les pains Naan.

Répartir les frites et le tzatziki restant sur les assiettes.

Bon appétit !