



Griechische Hähnchen-Souvlaki

auf Dinkel-Bowl mit Erbsen und Gemüse



unter 20min



3 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Dinkel und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50g Sonnenblumenkerne
- 3 Lunch Bowls mit Dinkel, Erbsen & Gemüse ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Pfanne
- 6 Schaschlikspieße
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 711kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 44.3g

1

1. Fleisch marinieren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. **Schale und Saft** z. B. in einen dicht verschließbaren Gefrierbeutel geben und mit ca. **¾ der Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 2½EL Olivenöl mischen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Marinade** vermengen. Je nach verfügbarer Zeit bis zu 3Std. im Kühlschrank marinieren.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Spieße braten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1–2Min. goldbraun anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** auf 6 Schaschlikspieße ziehen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze mit 1EL Olivenöl auf jeder Seite 3–4Min. braten, bis das **Fleisch** goldbraun und gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Bowl erwärmen

Die **Dinkel-Bowl** in die Pfanne geben und mit der **restlichen Gewürzmischung** verfeinern. Bei niedriger bis mittlerer Hitze in 2–3Min. unter gelegentlichem Rühren vollständig durcherhitzen, dann die **Sonnenblumenkerne** untermischen. Die **Dinkel-Bowl** mit den **Souvlaki** servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frische Zutaten** z. B. für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!