

Hähnchenstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und Kräuter-Croûtons

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family High Protein Thermomix hilft • 607 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Hirtenkäse



Kräuter-Croûtons



Tomate



Gurke



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|--------|---------|-------|
| Hähnchengeschnetzeltes, mariniert | 250 g | 375 g | 500 g |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Kräuter-Croûtons 7) 15) 16) | 60 g | 100 g | 120 g |
| Tomate NL ES BE PL MA | 2 | 3 | 4 |
| Gurke NL ES | 1 | 1 | 2 |
| rote Zwiebel DE | 0,5 ** | 0,75 ** | 1 |
| gerebelter Oregano | 1 g** | 1,5 g** | 2 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 1 | 2 |

**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. 500 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 505 kJ/121 kcal | 2541 kJ/607 kcal |
| Fett | 6,93 g | 34,8 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,57 g | 7,9 g |
| Kohlenhydrate | 5,99 g | 30,1 g |
| – davon Zucker | 1,79 g | 9 g |
| Eiweiß | 8,98 g | 45,1 g |
| Salz | 0,65 g | 3,26 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) **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Fleisch vorbereiten

Hähnchengeschnetzeltes in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermischen. **Knoblauchöl** zum **Hähnchen** geben, gut vermengen und ziehen lassen.



Fleisch braten

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



Zwiebeln marinieren

Zwiebel abziehen und vierteln.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die Hälfte des **Oreganos**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig*** und 30 [45 g | 60 g] **Olivenöl*** zugeben, **15 Sek./Reverse/Stufe 3,5** vermischen und **Zwiebeln** im Mixtopf mind. 10 Min. ziehen lassen.

Tipp: Wenn dir rohe Zwiebel zu scharf ist, benutze lieber etwas weniger.



Für den Salat

Gurkenwürfel und **Tomatenviertel** in eine große Schüssel geben, marinierte **Zwiebeln** aus dem Mixtopf zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

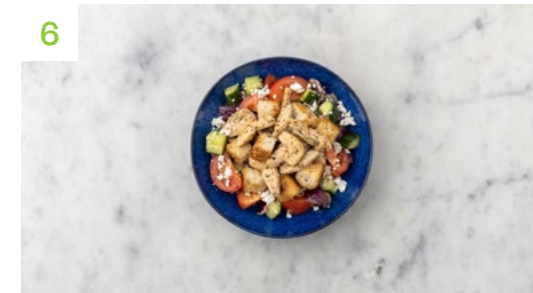
Hirtenkäse grob mit den Händen zerkleinern und unter den **Salat** heben.



Kleinigkeiten

Tomaten achteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

Gurke in ca. 2 cm Würfel schneiden.



Anrichten

Griechischen **Salat** auf Teller verteilen, **Hähnchenbruststreifen** und **Kräuter-Croûtons** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

