Hähnchenstreifen auf griechischem Salat

mit Hirtenkäse und Kräuter-Croûtons

Viel Gemüse | High Protein | Schnell | 25 – 35 Min • 579 kcal

21

Hähnchengeschnetzeltes, mariniert

Hirtenkäse leicht

Tomate

Gurke

Kräuter-Croûtons

Oregano, gerebelt

Knoblauchzehe

rote Zwiebel

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne und 2 große Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse leicht **7)**	100 g	200 g	200 g
Tomate **ES | MA | NL**	2	3	4
Gurke **NL | ES | MA | DE**	1	1	2
Kräuter-Croûtons **13) 7) 15) 16)**	40 g	60 g	80 g
Oregano, gerebelt	1 g**	1,5 g**	2 g
Knoblauchzehe **ES**	1	1	2
rote Zwiebel **NL | EG | DE**	1	2	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. 510 g)
Brenwert	479 kJ/114 kcal	2424 kJ/579 kcal
Fett	7,3 g	36,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	14,4 g
Kohlenhydrate	4,7 g	23,6 g
– davon Zucker	2 g	9,9 g
Eiweiß	8,9 g	45,2 g
Salz	0,55 g	2,79 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 **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: ES: Spanien **MA:** Marokko **NL:** Niederlande
DE: Deutschland **EG:** Ägypten

1

Zwiebel marinieren

Hälfte [drei Viertel | gesamte] Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel Zwiebelstreifen mit der Hälfte [drei Viertel | gesamtem] Oregano, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] Essig* und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] Olivenöl* vermengen und mind. 10 Min. ziehen lassen.

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

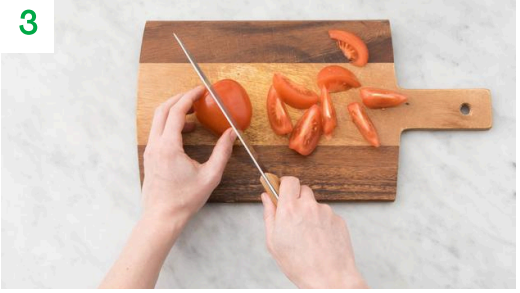
2

Fleisch vorbereiten

Knoblauch abziehen und in eine zweite große Schüssel pressen.

Hähnchengeschnetzeltes und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl* dazugeben, mit etwas Salz* und Pfeffer* würzen und ziehen lassen.

3



Gemüse schneiden

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

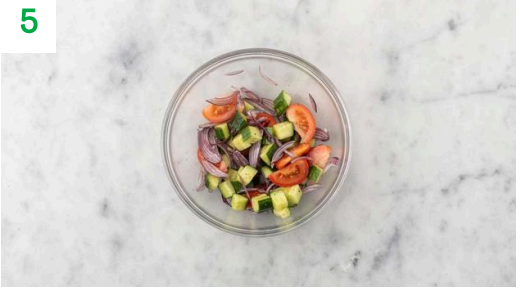
Gurke in ca. 2 cm Würfel schneiden.

4

Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Öl* erhitzen. Hähnchengeschnetzeltes darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.

5

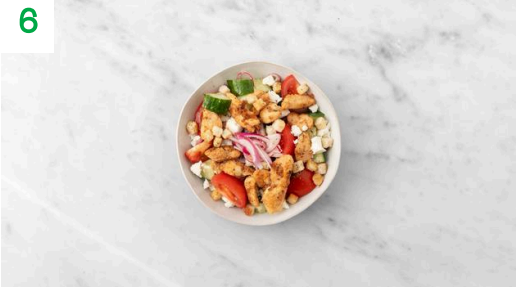


Zum Schluss

Gurke und Tomaten zu den Zwiebelstreifen in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

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

6



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 ein!
http://www.hellofresh.de/freunde