GRIECHISCHE TACOS MIT SOUVLAKI-HÄHNCHEN

mit Knoblauchjoghurt und Hummus

EXPRESS REZEPT

- Tortilla-Wraps (klein)
- Hirtenkäse
- Hummus
- Gurke
- Tomate
- Sahnejoghurt
- Knoblauchgranulat
- schwarze Oliven (ohne Stein)
- Zitrone
- Frühlingszwiebel
- mariniertes Hähnchengeschnetzeltes

15 Minuten

Stufe **1**

Tag **1 – 3** kochen

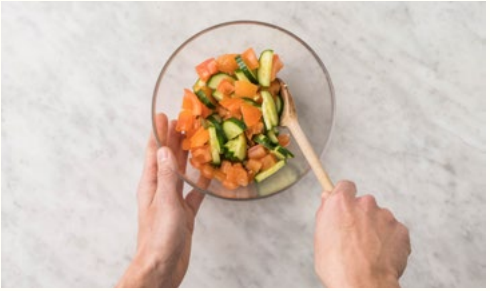
LOS GEHT'S

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.

1 ZU BEGINN

Tortillas aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur bringen.

Zitrone in 6 [6 | 12] Spalten schneiden. In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



2 GEMÜSE SCHNEIDEN

Gurke längs halbieren und in Halbmondscheiben schneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in grobe Würfel schneiden.

Gurke und **Tomate** in die Schüssel geben.

3 SALAT VOLLENDEN

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in dünne Ringe schneiden.

Hirtenkäse mit den Händen in die Schüssel bröseln.

Oliven und **weiße Frühlingszwiebelringe** dazugeben und vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

4 FLEISCH BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin für 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

5 DIP VERRÜHREN

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** und **Knoblauchgranulat** nach Geschmack verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Tortillas mit **Hummus** bestreichen, mit **griechischem Salat** und **Hähnchen** belegen. Mit **Knoblauchjoghurt** und **grünen Frühlingszwiebelringen** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Tortilla-Wraps (klein) 1) 8)	8	12	16
Zitrone ES	1	1	2
Gurke ES	1	1	2
Tomate NL	2	3	4
Frühlingszwiebel DE | ES	1	1	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
schwarze Oliven (ohne Stein)	50 g	75 g	100 g
mariniertes Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchgranulat	1 g ⊕	2 g	2 g
Hummus	70 g	100 g ⊕	140 g
Öl* für Schritt 1 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 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. 650 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	3.866 kJ/924 kcal
Fett	6,54 g	43,81 g
– davon ges. Fettsäuren	1,43 g	9,58 g
Kohlenhydrate	11,25 g	75,34 g
– davon Zucker	2,10 g	14,03 g
Eiweiß	8,25 g	55,23 g
Salz	0,722 g	4,835 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen

(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®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at