



GRIECHISCHER SALAT

mit zarten Putenbruststreifen und knackigem Gemüse



HELLO GRIECHENLAND

Bei diesem Gericht haben wir uns kurzerhand ins schöne Griechenland geträumt und uns von der mediterranen Küche inspirieren lassen.



Putenbrust



Dinkel-Pita-Taschen



rote Zwiebel



Oregano



Knoblauchzehe



Eiertomate



Gurke



Minze



Petersilie



Zitrone



Hirtenkäse



35 min.



35 min.



Stufe 2



Thermomix hilft



leichter Genuss



Zeit sparen

Ganz fix zubereitet ist dieser bunte Salat das perfekte Lunch-Gericht für den nächsten Tag! Knackiges Gemüse, zarte Putenbruststreifen und herzhafte Dinkel-Pita-Taschen machen dieses Rezept zu einem echten Power-Gericht. Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken.



LOS GEHT'S

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 große Schüssel, 1 große Pfanne** und eine **Saftpresse**. Entdecke den **griechischen Salat mit zarten Putenbruststreifen**.



1 VORBEREITUNG

Minze, Petersilie und **Oregano** zupfen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. **Knoblauch** abziehen. Saft der **Zitrone** auspressen. **Putenbrust** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** würzen.



2 ZERKLEINERN

Minze, Petersilie und **Oregano** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben. **Zwiebelhälften** zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mithilfe des Spatels nach unten schieben. **20 g Essig** und **25 g Olivenöl** zugeben und **8 Sek./Stufe 4** vermischen. Anschließend in eine große Schüssel umfüllen und ziehen lassen.



3 MARINIEREN

Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mithilfe des Spatels nach unten schieben. **20 g Öl** zugeben und **8 Sek./Stufe 4** vermischen. Anschließend **Putenbruststreifen** damit marinieren und auf dem Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Einlegeboden einsetzen, Varoma verschließen.



4 IN DER ZWISCHENZEIT

500 g Wasser und $\frac{1}{2}$ TL **Salz** in den Mixtopf geben. Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln. **Gurke** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Pita-Brote** ebenfalls in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



5 ZUM SCHLUSS

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Pita-Würfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. **Gurkenwürfel, Tomatenviertel, Pita-Würfel**, etwas **Zitronensaft**, 1 Prise **Salz, Pfeffer** und **Zucker** zu der **Zwiebel-Kräuter-Mischung** in die große Schüssel geben. **Hirtenkäse** grob dazu bröseln und mithilfe des Spatels vorsichtig vermengen.



6 ANRICHTEN

Griechischen Salat auf Teller verteilen, warme **Putenbruststreifen** darauf anrichten und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

rote Zwiebel DE	$\frac{1}{2}$ Ⓞ
Oregano 15)	1 g
Putenbrust	2
Knoblauchzehe ES	$\frac{1}{2}$ Ⓞ
Eiertomate ES	2
Gurke NL, BE	1 (klein)
Dinkel-Pita-Taschen 1)	2 Ⓞ
Minze/Petersilie	je 5 g
Zitrone ES	$\frac{1}{2}$ Ⓞ
Hirtenkäse 7)	150 g

(Weißwein-)Essig*, (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut im Haus zu haben.
 Ⓞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
 ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	616 kJ/146 kcal	3367 kJ/800 kcal
Fett	8 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	9 g	49 g
– davon Zucker	2 g	8 g
Eiweiß	10 g	53 g
Ballaststoffe	1 g	3 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Gluten 7) Lactose
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, 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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at