



HÄHNCHENBRUST AUF GRIECHISCHEM SALAT

mit Hirtenkäse und knusprigen Fladenbrotwürfeln



HELLO OREGANO

Sein würziges Aroma verdankt der Oregano dem Mix aus ätherischen Ölen - vor allem Thymol und Carvacrol sorgen für den intensiven Geschmack.



Hähnchenbrustfilet



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Hirtenkäse



Knoblauchzehe



Tomate



Petersilie



Gurke



Mini-Fladenbrot



Minze



Zitrone

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Bring schnell und **proteinreich** Farbe in Deine Woche! Ganz fix zubereitet ist dieser bunte Salat das perfekte Lunch-Gericht für den nächsten Tag! Die Fladenbrotwürfel bleiben übrigens schön knusprig, wenn Du sie getrennt mitnimmst und erst kurz vor dem Essen unter den Salat gibst. Geschmacklich inspiriert hat uns bei diesem Rezept übrigens das schöne Griechenland, in das Du Dich träumen darfst, während Du isst.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Pfanne**.



1 ZWIEBEL MARINIEREN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **geredeltem Oregano**, **Essig*** und **Olivenöl*** vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.



2 FLEISCH VORBEREITEN

Hähnchenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Hähnchenbrust** und **Öl*** dazugeben, mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen.



3 WÄHRENDDESSEN

Mini-Fladenbrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen. Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



4 FLEISCH ANBRATEN

Die große Pfanne erneut ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und **Hähnchenbruststreifen** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und klein schneiden. **Saft** der **Zitrone** auspressen.



6 ANRICHTEN

Gurkenwürfel, **Tomatenachtel**, **Fladenbrotwürfel**, zerkleinerte **Kräuter** und **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermischen. **Hirtenkäse** grob mit den Händen zerkleinern und unterheben. **Griechischen Salat** auf Teller verteilen, noch warme **Hähnchenbruststreifen** darauf anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
geredelter Oregano 15)	1 g	1,5 g	2 g
Hähnchenbrustfilet	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1½	2
Mini-Fladenbrot 1) 11)	½	¾	1
Tomate MA	1	2 (klein)	2
Gurke ES	1	2 (klein)	2
Minze/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Zitrone ES	½	¾	1
Hirtenkäse 7)	150 g	225 g	300 g
Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	474 kJ/113 kcal	2666 kJ/636 kcal
Fett	7 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	14 g
Kohlenhydrate	5 g	28 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	9 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE
 1) Weizen 7) Milch 11) Sesam 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER
 DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram, Facebook, Twitter icons | #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

GUTEN APPETIT!