HÄHNCHENBRUST AUF GRIECHISCHEM SALAT

mit Hirtenkäse und knusprigen Fladenbrotwürfeln

MINZE

Minze kann in der Küche fast alles! Tee, Desserts, Cocktails, Salate, Fleisch- und Gemüsegerichte profitieren von ihrem frischen Geschmack.

- Hähnchenbrustfilets
- rote Zwiebel
- gerebelter Oregano
- Knoblauchzehe
- Tomaten
- Gurke
- Mini-Fladenbrot
- Minze
- Petersilie
- Zitrone
- Hirtenkäse

25 – 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1 – 3** kochen

Neuentdeckung

leichter Genuss

Dieses Rezept begeistert uns so sehr, dass wir es kurzerhand zu unserem Picknick-Rezept dieser Woche ernannt haben! Schnell gemacht, farbenfroh und **proteinreich** ist dieser bunte Salat das perfekte Gericht – auch für den nächsten Tag im Übrigen, falls etwas übrigbleibt! Geschmacklich inspiriert hat uns bei diesem Sommerrezept übrigens das schöne Griechenland, in das Du Dich träumen darfst, während Du genießt.

LOS GEHT'S

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

1 ZWIEBEL MARINIEREN

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.
In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Oregano**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Weißweinessig*** und 3 EL [4½ EL | 6 EL] **Olivenöl*** vermischen und mindestens 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 ½ EL [⅔ EL I 1 EL] **Öl*** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen.

3 WÄHRENDDESSEN

Fladenbrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne ½ EL [⅔ EL I 1 EL] **Öl*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
Tomaten 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

Erneut die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Hähnchenbruststreifen** darin 6 – 7 Min. unter Wenden anbraten.

5 ZUM SCHLUSS

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und klein schneiden.
Saft der **Zitrone** auspressen.
Gurkenwürfel, **Tomatenviertel**, **Fladenbrotwürfel**, zerkleinerte **Kräuter** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Hirtenkäse grob mit den Händen zerkleinern und unter den **Salat** heben.
Griechischen Salat auf Teller verteilen, **Hähnchenbruststreifen** darauf anrichten und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel ES	1	1	2
gerebelter Oregano	1 g	2 g	2 g
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mini-Fladenbrot 1) 8)	½ ◉	¾ ◉	1
Tomaten NL | BE	2	3	4
Gurke NL | BE	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone AR | SA	½ ◉	⅔ ◉	1
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Weißweinessig* 1) 11) für Schritt 1	1 EL	1½ EL	2 EL
Olivenöl* für Schritt 1	3 EL	4½ EL	6 EL
Öl* für Schritt 2 und 3	je ½ EL	je ⅔ 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	526 kJ/126 kcal	2.722 kJ/651 kcal
Fett	8 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	6 g	29 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	8 g	43 g
Salz	1 g	1 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
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien AR: Argentinien
SA: Saudi-Arabien

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

HelloFRESH