



# HÄHNCHENBRUST AUF GRIECHISCHEM SALAT

mit Hirtenkäse und knusprigen Fladenbrotwürfeln



## HELLO 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



Rotweinessig

25 [30 | 30] Min. 30 [35 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 3 kochen

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **1 große Schüssel**, **2 tiefe Teller** und **1 große Pfanne**.



## 1 ZWIEBEL & KRÄUTER

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Oregano** und **Rotweinessig** vermischen und ziehen lassen.

**Blätter** von **Minze** und **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in die große Schüssel auf die **Zwiebelstreifen** geben.



## 4 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Tomate** und **Gurke** in mundgerechte Stücke schneiden und auf die **Kräuter** schichten.

**Zitrone** halbieren und **Saft** auspressen.

Etwas **Zitronensaft**, **2 EL** [3 EL | 4 EL]

**Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** ebenfalls in die große **Salatschüssel** zugeben. **★TIPP:** *Gib die einzelnen Zutaten für den Salat der Reihe nach in die Schüssel zu und mische alles erst am Schluss.*



## 2 HÄHNCHENBRUST MARINIEREN

**Hähnchenbrust** in 1 cm breite Streifen schneiden und in einen tiefen Teller geben.

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **15 g** [25 g | 30 g] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermischen. **Knoblauchöl** zum **Fleisch** geben, gut vermengen und zum Marinieren beiseitestellen. **★TIPP:** *Benutze ein anderes Brett zum Fleisch-Schneiden als für das Gemüse.*



## 5 HÄHNCHENBRUST BRATEN

**Brotwürfel** aus der Pfanne in einen extra Teller umfüllen.

Marinierte **Hähnchenbruststreifen** in die noch heiße Pfanne geben und 6 – 7 Min. unter Wenden anbraten.

Währenddessen **Hirtenkäse** mit den Händen grob zerkleinern und in die **Salatschüssel** zugeben.



## 3 BROT RÖSTEN

**Hälfte** [drei Viertel | alles] vom **Fladenbrot** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Fladenbrotwürfel** in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig rösten. **★TIPP:** *Mach die Pfanne zum Brot-Rösten nicht zu heiß, damit die Brotwürfel nicht verbrennen.*

Währenddessen das **Gemüse** schneiden.



## 6 ANRICHTEN

Geröstete **Brotwürfel** in die **Salatschüssel** zugeben und alles gut vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zitronensaft** abschmecken.

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

**Guten Appetit!**

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2	2
gerebelter Oregano	1 g ☞	2 g	2 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Mini-Fladenbrot 1) 8)	½ ☞	¾ ☞	1
Tomaten NL	3	4	6
Gurke ES	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone ES	½ ☞	¾ ☞	1
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Öl* für Schritt 2	15 g	25 g	30 g
Olivenöl* für Schritt 4	2 EL	3 EL	4 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. 550 g)
Brennwert	414 kJ/99 kcal	2.320 kJ/555 kcal
Fett	4,65 g	26,04 g
– davon ges. Fettsäuren	0,92 g	5,16 g
Kohlenhydrate	5,34 g	29,93 g
– davon Zucker	1,88 g	10,52 g
Eiweiß	8,59 g	48,13 g
Salz	0,384 g	2,151 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

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at