



# HÄHNCHENSPIESSE MIT SOUFLAKI-KARTOFFELN, Knoblauchdip und Griechischer Salat

**-20%  
KALORIEN**

mindestens -20% Kalorien  
im Vergleich zu den  
anderen Rezepten



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W24](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W24)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**

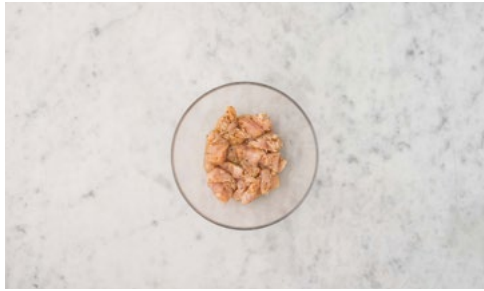


**40-50** Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1-3** kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 große Schüssel** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 FLEISCH MARINIEREN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Zitrone** halbieren. **Hälfte** der **Zitrone** entsaften und den **Saft** in eine große Schüssel füllen. Andere Hälfte in 4 [4 | 8] Spalten schneiden. **Hähnchenbrust** in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In der großen Schüssel **Fleischstücke** mit **Zitronensaft**, **Hälfte** der **Souflaki-Gewürzmischung** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren. Beiseitestellen.



## 4 KNOBLAUCHDIP VERRÜHREN

**Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. **Knoblauch** dann in eine kleine Schüssel pressen und mit **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivöl\*** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 KARTOFFELN BACKEN

Ungeschälte **Kartoffeln** je nach Größe vierteln oder achteln. **Kartoffeln** in einer großen Schüssel zusammen mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** und der restlichen **Gewürzmischung** vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und für 25 – 30 Min. goldbraun backen. **Knoblauch** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst, und 10 Min. mit im Ofen backen.



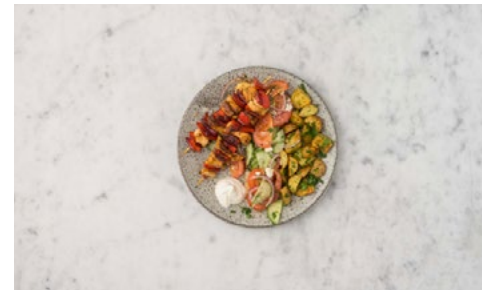
## 5 SALAT VOLLENDEN

Restliche **Zwiebel** in feine Streifen schneiden. Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden. **Petersilie** fein hacken. **Gurkenhalbmonde** und **Tomatenspalten** mit **Zwiebelstreifen** und der **Hälfte** der **Petersilie** in die große Schüssel geben. **Hirtenkäse** mit den Händen dazubröseln. Alles vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 GEMÜSE VORBEREITEN

**Rote Zwiebel** abziehen und halbieren. Eine **Hälfte** in 2 cm große Stücke schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 2 cm große Stücke schneiden. Abwechselnd **Hähnchenstücke**, **Zwiebelspalten** und **Paprikastücke** auf die **Spieße** stecken. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Spieße** darin von allen Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. In den letzten 10 Min. der **Kartoffel**-Garzeit **Spieße** mit im Ofen backen, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist.



## 6 ANRICHTEN

**Kartoffelspalten** auf Teller verteilen und mit der restlichen **Petersilie** bestreuen. **Spieße** zusammen mit **Tomaten-Gurken-Salat** neben den **Kartoffeln** anrichten, mit **Knoblauchdip** und **Zitronenspalten** servieren und genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Holzspieße	4	6	8
Zitrone, gewachst ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	2	2	3
Gurke ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	800 g
rote Paprika ES   NL	1	2	2
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Souflaki Gewürzmischung	4 g	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Tomate NL	1	2	2
rote Zwiebel NL	1	1	2
(Oliven-) Öl* für Schritt 2, 3 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. 750 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2.680 kJ/641 kcal
Fett	3,40 g	26,25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	5,38 g
Kohlenhydrate	6,15 g	47,43 g
– davon Zucker	2,08 g	16,03 g
Eiweiß	6,52 g	50,27 g
Salz	0,223 g	1,723 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

5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).