



# HALLOUMI-BROT-SALAT MIT HÄHNCHENSPIESSEN, marinierten Zwiebelringen, Tomate, Gurke & Paprika

## EXTRA LECKERBISSEN

HÄHNCHENSPIESSE



Halloumi



Basilikum



Minze



Petersilie



Knoblauchzehe



Balsamicoessig



Tomaten



Gurke



Mini-Fladenbrot



Zitrone



rote Paprika



rote Zwiebel



Hähnchenbrustfilets



Holzspieße



Gewürzmischung  
„Harissa“



Joghurt



30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Extra Leckerbissen! Dein bunter Halloumi-Brot-Salat erfährt heute ein Upgrade durch zartes Hähnchenfleisch, das auf Spießern gesteckt ein besonderer Blickfang wird. So verwöhnst Du Dich ganz besonders nach einem langen Arbeitstag. Marinierte und angebratene Halloumi-Scheiben, Fladenbrotwürfel, Tomate und eingelegte Zwiebelstreifen machen dieses Rezept ebenfalls zu einem wahren Geschmackserlebnis. Wir wünschen Dir einen guten Appetit!

+

11

# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **2 große Schüsseln**, **1 hohes Rührgefäß**, **1 große Pfanne** und **1 Pürrierstab**.



## 1 HALLOUMI MARINIEREN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. **Kräuter** grob hacken und in ein hohes Rührgefäß geben. **Knoblauch** abziehen und je nach Geschmack die halbe oder ganze **Zehe** zu den **Kräutern** geben. **Zitrone** halbieren und 1 EL [2 EL | 3 EL] **Zitronensaft** zu den **Kräutern** pressen. 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\*** zugeben und alles mithilfe eines Pürrierstabs mixen. **Halloumi** abwaschen, trocken tupfen, in 1 cm breite Scheiben schneiden und mit dem **Pesto** marinieren.



## 4 GEMÜSE SCHNEIDEN

**Hähnchenspieße** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 10 Min. auf dem höchsten Einschub im Backofen garen, dabei mehrfach wenden, damit das **Fleisch** gleichmäßig garen kann. Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** halbieren und mit etwas **Zucker\*** und **Salz\*** bestreuen. **Gurke** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.



## 2 ZWIEBELN MARINIEREN

**Hähnchenbrüste** in 2 x 2 cm dicke Stücke schneiden. Restlichen **Knoblauch** fein hacken. **Hähnchenstücke** in einer Schüssel zusammen mit der **Gewürzmischung „Harissa“**, 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** und dem restlichen **Knoblauch** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Mariniertes **Hähnchen** auf die **Holzspieße** spießen und beiseitelegen. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Balsamicoessig** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\*** vermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



## 5 HALLOUMI BRATEN

Erneut Pfanne ohne weitere Fettzugabe erhitzen und marinierte **Halloumi** darin je Seite 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend **Halloumi** aus der Pfanne nehmen. **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 BROTWÜRFEL ZUBEREITEN

**Mini-Fladenbrot** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. **★TIPP:** Alternativ die Brotwürfel bei 200 °C Grad im Ofen bei Umluft backen, dann werden die Würfel gleichmäßig knusprig.



## 6 ANRICHTEN

**Gurkenwürfel**, **Tomatenviertel**, **Fladenbrotwürfel**, **Paprikastreifen** und ½ EL [¾ EL | 1 EL] **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermischen. **Salat** auf Teller verteilen, **Halloumi** und **Spieße** darauf anrichten und mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basilikum/Minze/Petersilie	20 g	20 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone AR   SA	½ ☉	¾ ☉	1
Halloumi 5)	200 g	250 g	400 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Harissa“	4 g	6 g	8 g
Holzspieße	4	6	8
rote Zwiebel ES	1	1	2
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	18 ml ☉	24 ml
Mini-Fladenbrot 1) 8)	½ ☉	¾ ☉	1
Tomaten BE   NL	2	3	4
Gurke BE   NL	1	1	2
rote Paprika BE   NL	1	1 (groß)	2
Joghurt 5)	75 g	100 g	150 g
Wasser* für Schritt 1	2 EL	3 EL	4 EL
Öl* für Schritt 1, 2 und 3	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 EL
Olivenöl* für Schritt 2	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.

## DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	513 KJ/123 kcal	3.435 KJ/821 kcal
Fett	7 g	45 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	21 g
Kohlenhydrate	6 g	39 g
– davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	9 g	62 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!)

## URSPRUNGLÄNDER

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

    #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

**Guten Appetit!**