



Putenbrust 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.



Hirtenkäse



Putenbrust



rote Zwiebel



Mini-Fladenbrot



gerebelter Oregano



Minze



Knoblauchzehe



Tomate



Gurke



Petersilie



Zitrone

25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

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

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



1 ZWIEBEL MARINIEREN

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



2 FLEISCH VORBEREITEN

Putenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Putenbrust** 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

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



5 ZUM SCHLUSS

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



6 ANRICHTEN

Gurkenwürfel, Tomatenviertel, Fladenbrotwürfel, zerkleinerte Kräuter und **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben; alles vorsichtig vermischen. **Hirtenkäse** grob mit den Händen zerkleinern und unterheben.

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

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	1 (groß)	2
gerebelter Oregano 15)	1 g	1,5 g ☉	2 g
Putenbrust	2	3	4
Knoblauchzehe ES	1	1½ ☉	2
Mini-Fladenbrot 1) 11)	½ ☉	¾ ☉	1
Tomate NL	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*	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	480 kJ/115 kcal	2655 kJ/635 kcal
Fett	7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	5 g	27 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	9 g	49 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NL: Niederlande

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

#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