

# Putenbruststreifen auf griechischem Salat

mit Hirtenkäse und knusprigen Fladenbrotwürfeln



## HELLO OREGANO

Der Name Oregano kommt ursprünglich aus dem Griechischem und bedeutet so viel wie „Freude der Berge“.



Putenbrust



Mini-Fladenbrot



Hirtenkäse



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomate



Gurke



Minze



Petersilie



Zitrone

25 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Schnell, **proteinreich** und farbenfroh! Ganz fix zubereitet ist dieser bunte Salat das perfekte Lunch-Gericht für den nächsten Tag! Die Fladenbrotwürfel bleiben übrigens schön knusprig, wenn Du sie getrennt mitnimmst und erst kurz vor dem Essen unter den Salat gibst. Geschmacklich inspiriert hat uns bei diesem Rezept übrigens das schöne Griechenland, in das Du Dich träumen darfst, während Du isst.

Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Küchenpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, eine Knoblauchpresse, 1 große Pfanne** und eine **Saftpresse**.



## 1 FÜR DAS DRESSING

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Oregano**, 1 EL [2 EL] **(Weißwein-)Essig** und 2 ½ EL [5 EL] **Olivenöl** vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.



## 2 PUTENBRUST MARINIEREN

**Putenbrust** in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. **Putenbruststreifen** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl** zugeben und mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen.



## 3 WÄHRENDDESSEN

**Mini-Fladenbrot** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **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. **Gurke** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



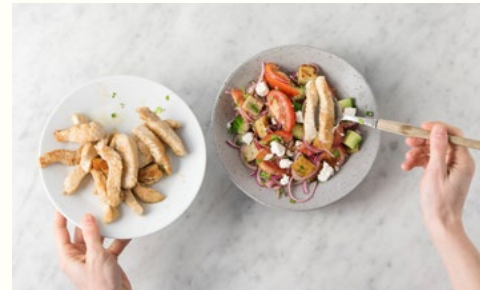
## 4 PUTENBRUST ANBRATEN

Erneut Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen und marinierte **Putenbruststreifen** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten. Anschließend **Putenstreifen** aus der Pfanne nehmen.



## 5 WÄHRENDDESSEN

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



## 6 ANRICHTEN

**Gurkenwürfel, Tomatenviertel, Fladenbrotwürfel**, zerkleinerte **Kräuter** und ½ EL [1 EL] **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben und alles vorsichtig vermischen. **Hirtenkäse** grob mit den Händen zerkleinern und unterheben. **Salat** auf Teller verteilen und **Putenbruststreifen** darauf anrichten.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
gerebelter Oregano 15)	1 g	2 g
Putenbrust	2	4
Knoblauchzehe ES	½ ☞	1
Mini-Fladenbrot 1) 11)	½ ☞	1
Tomate MA	1	2
Gurke ES	1	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☞	1
Hirtenkäse (Trakaya) 7)	150 g	300 g

(Weißwein-)Essig\*, (Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ 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	533 kJ/128 kcal	3028 kJ/724 kcal
Fett	8 g	45 g
- davon ges. Fettsäuren	3 g	17 g
Kohlenhydrate	5 g	27 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	9 g	51 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 11) Sesam  
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, MA: Marokko

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

# Guten Appetit!