

Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelcroûtons dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

unter 650 Kalorien Viel Gemüse **Family** 30 – 40 Minuten • 531 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrust



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Tomate



Gurke



Joghurt



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben
Olivenöl*, Honig*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Tomate DE	2	3	4
Gurke NL ES	0,5**	0,75**	1
Joghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst UY RS ES AR TR	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Olivenöl*, Honig*	Angaben im Text		
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. 740 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	2222 kJ/531 kcal
Fett	2,80 g	20,62 g
– davon ges. Fettsäuren	0,66 g	4,89 g
Kohlenhydrate	5,80 g	42,81 g
– davon Zucker	2,14 g	15,75 g
Eiweiß	5,44 g	40,11 g
Salz	0,063 g	0,461 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

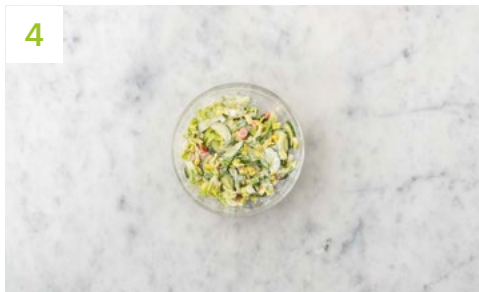
Alles auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



Hähnchen backen

Hähnchenbrustfilet und **Gemüse** zusammen mit „Hello Souflaki“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** auf das Backblech geben und alles gut vermengen. Alles zusammen im Ofen für 16 – 18 Min. im Ofen garen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr glasig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren

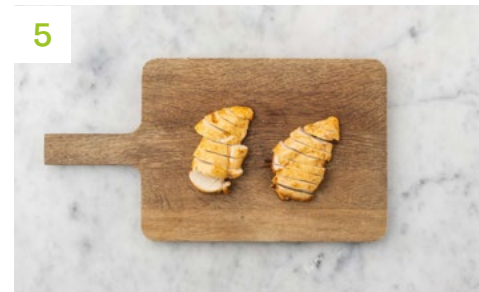


Für den Salat

Salatherz in 2 cm breite Streifen schneiden, **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in 1 cm große Würfel schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.

Alles in eine große Schüssel geben und mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] des **Dressings** marinieren.



Letzte Schritte

Hähnchenbrust nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

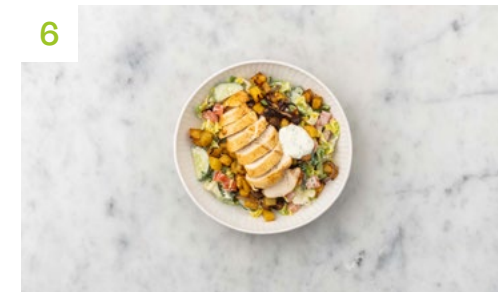


Für das Dressing

Schnittlauch und **Dill** fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

In einer kleinen Schüssel den **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** zusammen mit **Senf**, gehackten **Kräutern**, **Naturjoghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



Anrichten

Salat auf tiefen Teller anrichten. **Kartoffelwürfel** und **Zwiebelstreifen** darüber verteilen und mit der **Hähnchenbrust** toppen.

Restlichen **Dip** darüber verteilen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

