Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelcroûtons

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

22

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | Family | Thermomix hilft • 531 kcal • Tag 3 kochen

Hähnchenbrust

Gewürzmischung „Hello Souflaki“

Ofenkartoffel

rote Zwiebel

Knoblauchzehe

Salatherz (Romana)

Tomate

Gurke

Joghurt

Zitrone, gewachst

Dill

Schnittlauch

mittelscharfer Senf

thermomix

30 [30 | 40] Min. 35 [35 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 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

2022-W30

1

Kleine Vorbereitung

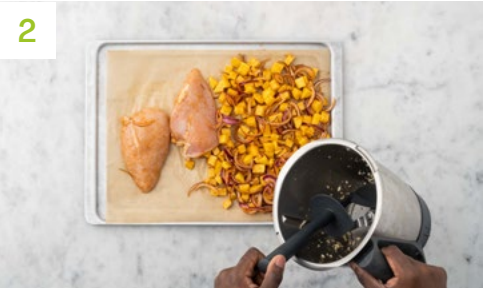
Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

2



Hähnchen & Gemüse backen

Hähnchenbrustfilet, **Kartoffelwürfel** und **Zwiebelstreifen** zusammen mit „**Hello Souflaki**“, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Zerkleinerten **Knoblauch** aus dem Mixtopf zugeben 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

3

Für den Dip

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Schnittlauch und **Dill** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Saft von 2 [**3** | **4**] **Zitronenspalten**, **Senf**, **Naturjoghurt**, 20 g [**30 g** | **40 g**] **Olivenöl***, 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 3 EL [**4,5 EL** | **6 EL**] des **Dips** im Mixtopf lassen.

4

Für den Salat

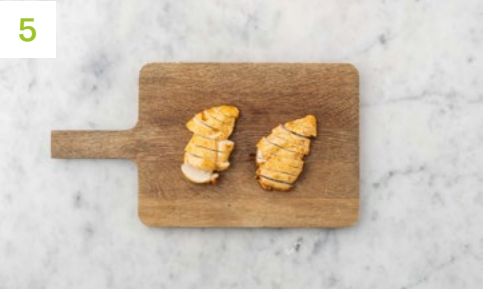
Gurke in ca. 3 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Salatherz in 2 cm breite Streifen schneiden,

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in 1 cm große Würfel schneiden.

Salatstreifen und **Tomatenwürfel** in die Schüssel zugeben und marinieren.

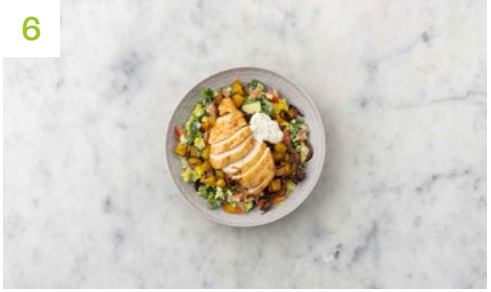
5



Letzte Schritte

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

6



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 Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde