

Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 600 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Joghurt



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



kleine Salatgurke



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 kleine Schüssel, und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	8 g	8 g
Ofenkartoffel DE FR BE	2	3	4
rote Zwiebel DE	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Joghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
kleine Salatgurke	1	2	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Knoblauchzehe ES	1	2	2

**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. 700 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2512 kJ/600 kcal
Fett	4,26 g	27,81 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	7,46 g
Kohlenhydrate	6,60 g	43,07 g
– davon Zucker	1,90 g	12,40 g
Eiweiß	6,32 g	41,29 g
Salz	0,140 g	0,916 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien ES: Spanien ZA: Südafrika AR: Argentinien



Kleine Vorbereitung

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

Kartoffeln schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** und **Zwiebel** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, der Hälfte „Hello Souflaki“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 – 25 Min. backen. Etwas Platz für das **Hähnchen** lassen.

Knoblauch abziehen und 10 Min. mitbacken.



Für den Dip

Nach 10 Min. **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen und in eine kleine Schüssel pressen.

Knoblauch mit **Senf**, **Joghurt**, **Hartkäse**, gehackten **Kräutern**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



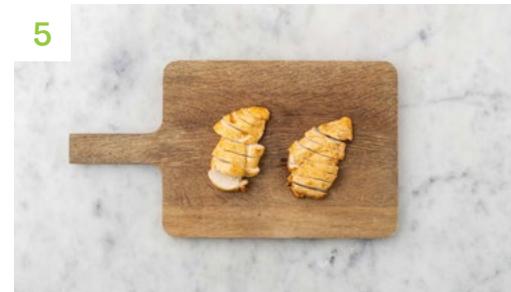
Für das Dressing

Kräuter fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

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



Letzte Schritte

In einer großen Schüssel **Gurke** und **Salatstreifen** mit 3 EL [4,5 EL | 6 EL] des **Dressings** marinieren.

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



Hähnchen backen

In der Schüssel aus Schritt 1 **Hähnchenbrustfilet** mit restlichem „Hello Souflaki“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und im Ofen für 16 – 18 Min. garen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr glasig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Salat auf tiefen Tellern 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>

