

# Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 600 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Joghurt



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



kleine Salatgurke



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Honig\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 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



## 1 Kartoffeln backen

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

**Kartoffeln** schälen und in 1 cm Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen 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.



## 2 Hähnchen backen

In derselben Schüssel **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 **Knoblauch** abziehen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Schnittlauch** und **Dill** in ca. 2 cm Stücke schneiden.



## 3 Für den Dip

**Kräuter** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Senf**, **Joghurt**, **Hartkäse**, 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.

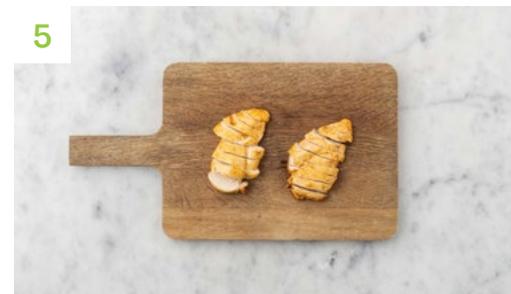
**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 3 EL [4,5 EL | 6 EL] des **Dips** im Mixtopf lassen.



## 4 Für den Salat

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

**Salatherz** in Streifen schneiden, in die Schüssel dazugeben und marinieren.



## 5 Letzte Schritte

**Hähnchenbrust** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in 1 cm 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>

