

Hähnchenstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und Kräuter-Croûtons

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family High Protein Thermomix hilft • 607 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Hirtenkäse



Kräuter-Croûtons



Tomate



Gurke



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Olivenöl*, Essig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	60 g	100 g	120 g
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Gurke NL ES	1	1	2
rote Zwiebel DE	0,5 **	0,75 **	1
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 g
Knoblauchzehe ES	1	1	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. 500 g)
Brennwert	508 kJ/121 kcal	2539 kJ/607 kcal
Fett	7 g	34,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	7,9 g
Kohlenhydrate	6 g	30,1 g
– davon Zucker	1,8 g	9 g
Eiweiß	9 g	45,1 g
Salz	0,65 g	3,26 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) **15)** Weizen **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



Fleisch vorbereiten

Hähnchengeschnetzeltes in eine Schüssel geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermischen. **Knoblauchöl** zum **Hähnchen** geben, gut vermengen und ziehen lassen.



Fleisch braten

Eine große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



Zwiebeln marinieren

Zwiebel abziehen und vierteln.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die Hälfte des **Oreganos**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Essig*** und 30 [40 g | 60 g] **Olivenöl*** zugeben, **15 Sek./Reverse/Stufe 3,5** vermischen und **Zwiebeln** im Mixtopf mind. 10 Min. ziehen lassen.

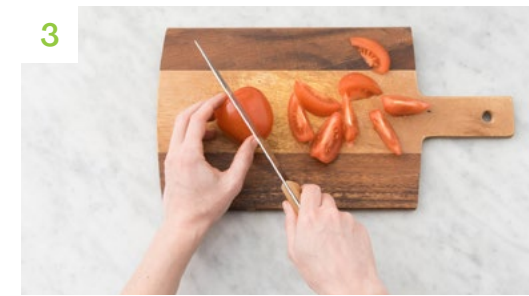
Tip: Wenn dir rohe Zwiebel zu scharf ist, benutze lieber etwas weniger.



Für den Salat

Gurkenwürfel und **Tomatenviertel** in die große Schüssel aus Schritt 1 geben, marinierte **Zwiebeln** aus dem Mixtopf zugeben und vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hirtenkäse grob mit den Händen zerkleinern und unter den **Salat** heben.



Kleinigkeiten

Tomaten achteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

Gurke in ca. 2 cm Würfel schneiden.



Anrichten

Griechischen **Salat** auf Teller verteilen, **Hähnchenbruststreifen** und **Kräuter-Croûtons** darauf anrichten 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>

