

Hähnchenstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und Kräuter-Croûtons

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family High Protein 25 – 35 Minuten • 607 kcal • Tag 3 kochen



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 das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln und 1 Knoblauchpresse

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
geriebener 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	505 kJ/121 kcal	2541 kJ/607 kcal
Fett	6,93 g	34,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,57 g	7,9 g
Kohlenhydrate	5,99 g	30,1 g
– davon Zucker	1,79 g	9 g
Eiweiß	8,98 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



Zwiebel marinieren

Die Hälfte [**drei Viertel** | **gesamte**] **Zwiebel** in sehr feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit der Hälfte [**drei Viertel** | **allem**] vom **Oregano**, 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Weißweinessig*** und 3 EL [**4,5 EL** | **6 EL**] **Olivenöl*** vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.

Tipp: Wenn Dir rohe Zwiebel zu scharf ist, benutze lieber etwas weniger.



Fleisch vorbereiten

Knoblauch abziehen und in eine zweite große Schüssel pressen.

Hähnchengeschnetzeltes und 0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl*** dazugeben, mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen.



Gemüse schneiden

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

Gurke in ca. 2 cm Würfel schneiden.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 0,5 EL [**0,75 EL** | **1 EL**] **Öl*** stark erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



Zum Schluss

Gurke und **Tomaten** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



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>

