

# Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 594 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



Karotte



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



Naturjoghurt



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE   FR   BE	2	3	4
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Karotte DE   IL   NL   FR   IT   ES	1	2	2
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   TR   CL   EG	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	8 g	8 g

\*\*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. 620 g)
Brennwert	403 kJ/96 kcal	2483 kJ/594 kcal
Fett	4,5 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,6 g
Kohlenhydrate	6,7 g	41,5 g
– davon Zucker	5 g	31 g
Eiweiß	6,7 g	41,4 g
Salz	0,17 g	1,07 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 IL: Israel NL: Niederlande  
FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BE: Belgien ZA: Südafrika  
AR: Argentinien TR: Türkei CL: Chile EG: Ägypten



## Kartoffeln backen

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

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

**Zwiebel** abziehen, 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.



## Für den Salat

**Karotte** nach Belieben schälen und in ca. 2, 5 cm Stücke schneiden.

**Karotte** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden, in die Schüssel dazugeben, unterheben und marinieren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchen backen

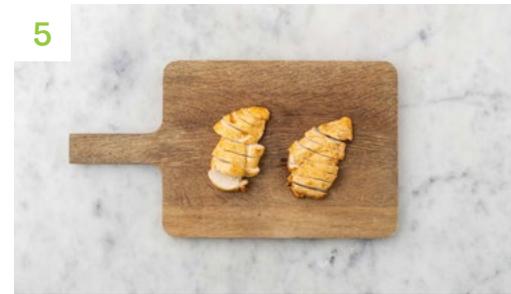
In derselben Schüssel **Hähnchenbrustfilet** mit restlichem „**Hello Souflaki**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

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.



## Letzte Schritte

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



## 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.



## 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>

