

# Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

unter 650 Kalorien **Family** 30 – 40 Minuten • 598 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Salatzerz (Romana)



Naturjoghurt



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



kleine Salatgurke



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	8 g	8 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Naturjoghurt <b>7</b>	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst <b>ES</b>   <b>ZA</b>   <b>AR</b>   <b>TR</b>   <b>CL</b>   <b>EG</b>	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7</b> ) <b>8</b>	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9</b> )	10 ml	15 ml**	20 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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. 650 g)
Brennwert	387 kJ/92 kcal	2501 kJ/598 kcal
Fett	4,3 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,5 g
Kohlenhydrate	6,5 g	42,2 g
– davon Zucker	4,3 g	27,8 g
Eiweiß	6,4 g	41,5 g
Salz	0,16 g	1,04 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

**NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika

**AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



## 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.



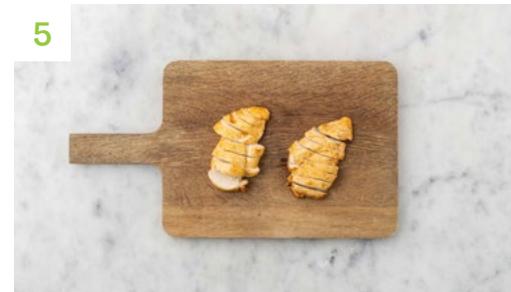
## Für das Dressing

**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>

