

# Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

Family Kalorien im Blick 30 – 40 Minuten • 596 kcal • Tag 3 kochen

47



-  Hähnchenbrustfilet in Lake
-  Ofenkartoffel
-  Salatherz (Romana)
-  Karotte
-  rote Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Zitrone, gewachst
-  Dill
-  Schnittlauch
-  Naturjoghurt
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  mittelscharfer Senf
-  Gewürzmischung „Hello Souflaki“

## ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL



FIT & VITAL



- 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

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 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)	1	2	2
Karotte DE   NL   ES   IL	1	2	2
rote Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR   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. 610 g)
Brennwert	408 kJ/97 kcal	2493 kJ/596 kcal
Fett	4,6 g	28,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,6 g
Kohlenhydrate	7,2 g	44,1 g
– davon Zucker	5,1 g	31 g
Eiweiß	6,8 g	41,5 g
Salz	0,18 g	1,08 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 NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel FR: Frankreich BE: Belgien ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



## 1 Kleine Vorbereitung

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

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



## 4 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.



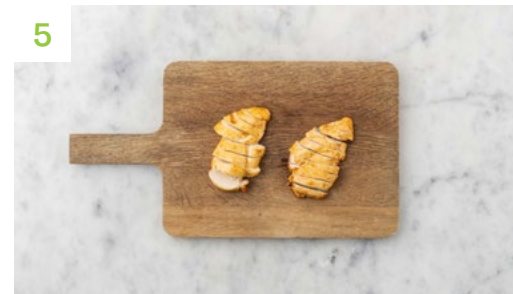
## 2 Für das Dressing

**Kräuter** fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Salatherz** in 2 cm Streifen schneiden.

**Karotte** schälen und grob raspeln.



## 5 Letzte Schritte

In einer großen Schüssel **Karottenraspel** 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.



## 3 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.

Neben die **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.



## 6 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>

