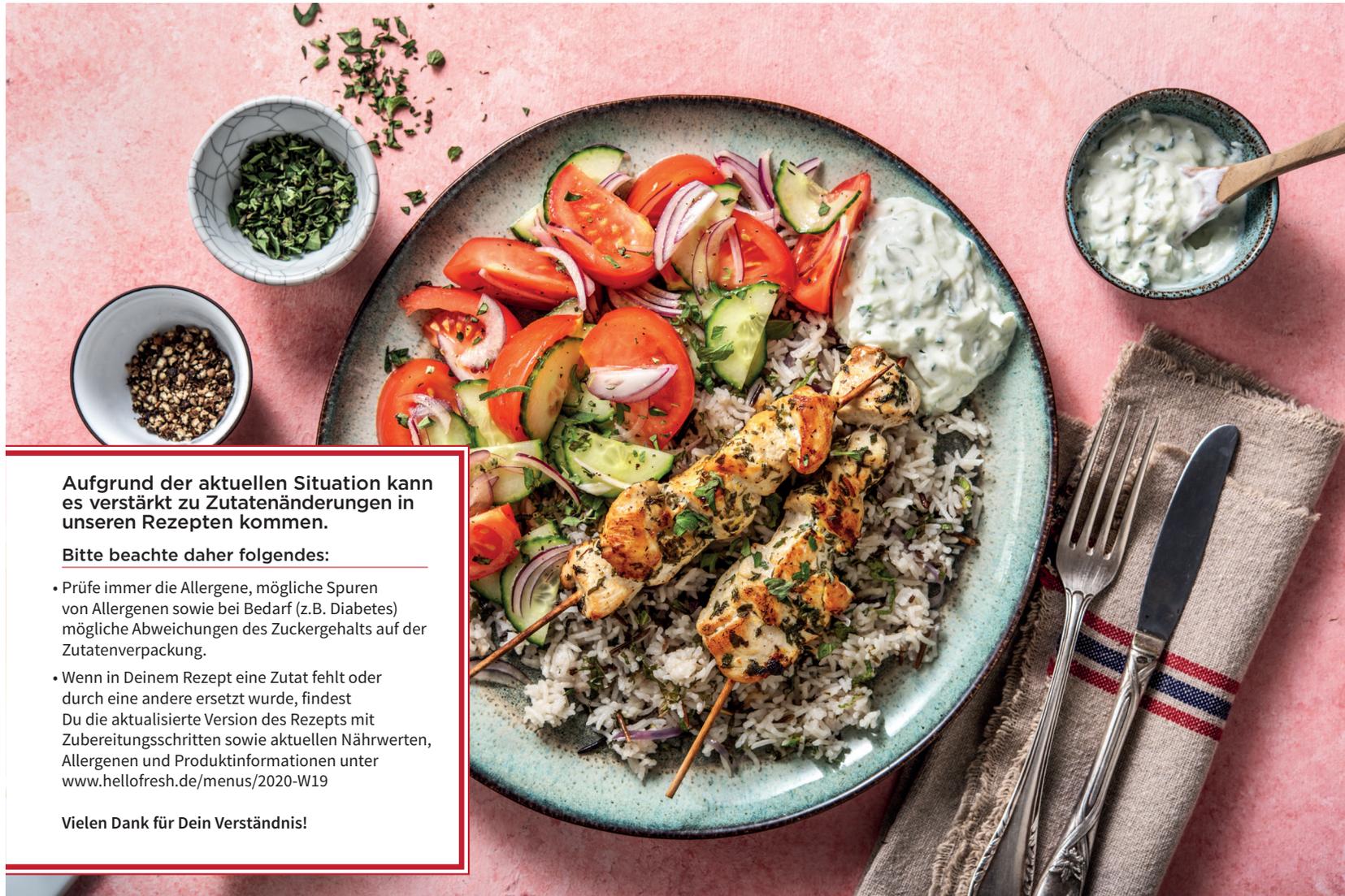




HÄHNCHEN-SOUVLAKI MIT OREGANO,

dazu Zaziki, Minz-Wildreis und griechischer Salat



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W19

Vielen Dank für Dein Verständnis!



HELLO OREGANO

Der Name Oregano kommt ursprünglich aus dem Griechischem und bedeutet so viel wie „Freude der Berge“.



Hähnchenbrustfilets



Holzspieße



Knoblauchzehen



Gurke



Basmati-Wildreis-Mischung



Tomaten



Limette (gewachst)



Sahnejoghurt



rote Zwiebel



Oregano



Minze

45 [50 | 50] Min. 60 [60 | 60] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

3 Tag 1 - 3 kochen

4

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **3 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**.



1 HÄHNCHENBRUST MARINIEREN

Oreganoblättchen abzupfen (Stiele aufbewahren). **Zitronenschale** abreiben, ½ TL [¾ TL | 1 TL] des **Zitronenabriebs** in den Mixtopf geben. **Ein Viertel** der **Oreganoblättchen** zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zitrone** halbieren und den **Saft** von einer **Zitronenhälfte** auspressen. Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. **Hähnchenbrust** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. **Zitrone-Oregano-Mix, Zitronensaft, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und alles gut vermengen.



2 ZAZIKI ZUBEREITEN

2 Minzblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere große Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen. Die **Hälfte** des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **halbe Gurke** entkernen, in Stücke schneiden, zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Joghurt, Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



3 GAREN VORBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. Die **Hälfte** der **Zwiebel** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Wildreismischung** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Oreganostiele** zum **Reis** geben und unterheben.



4 REIS & SALAT ZUBEREITEN

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser***, 1½ TL **Salz*** und 1 TL **Öl*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. **★TIPP:** Das Öl im Reis verhindert, dass Dein Mixtopf überkocht. Währenddessen restliche **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden. **Gurkenscheiben, Tomatenspalten** und **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 SPIESSE BRATEN

Marinierte **Hähnchenbrustwürfel** auf die **Spieße** stecken. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spieße** darin von allen Seiten ca. 10 Min. anbraten. Nach der **Reis**-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und 5 Min. mit einem Tuch abgedeckt ziehen lassen. Danach **Wildreis** in die Schüssel zur **Minze** umfüllen, **Oreganostiele** entfernen und **Reis** mit zerkleinerter **Minze** vermengen.



6 ANRICHTEN

Wildreis auf Tellern verteilen. **Souvlakispieße** mit restlichem **Oregano** bestreuen und zusammen mit **Tomaten-Gurken-Salat** zum **Wildreis** anrichten, mit **Zaziki** und **Zitronenspalten** servieren und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Limette, gewachst BR MX	1	1	2
Oregano/Minze	20 g	20 g	20 g
Basmati-Wildreis-Mischung	150 g	150 g	225 g
Knoblauchzehen ES	2	2	3
rote Zwiebel NL	½	¾	1
Gurke ES	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Tomaten NL	2	3	4
Holzspieße	4	6	8
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4		1.200 g	
Salz* für Schritt 4		1½ TL	
Öl* für den Reis in Schritt 4		1 TL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
 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. 700 g)
Brennwert	397 kJ/95 kcal	2.590 kJ/619 kcal
Fett	4,33 g	28,25 g
- davon ges. Fettsäuren	1,00 g	6,49 g
Kohlenhydrate	7,58 g	49,42 g
- davon Zucker	1,58 g	10,29 g
Eiweiß	6,08 g	39,62 g
Salz	0,107 g	0,698 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BR: Brasilien MX: Mexiko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellofresh.at

2020 | KW 19 | 4