

Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

unter 650 Kalorien **Family** 20 – 30 Minuten • 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 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, 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



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.



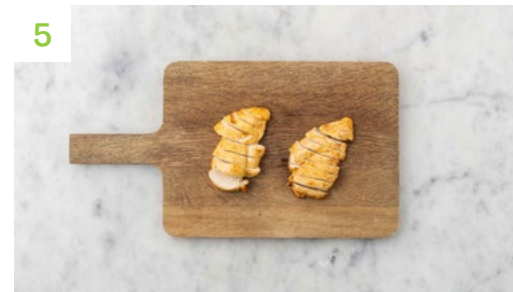
Für das Dressing

Kräuter fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Salatherz in 2 cm Streifen schneiden.

Karotte schälen und grob raspeln.



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.

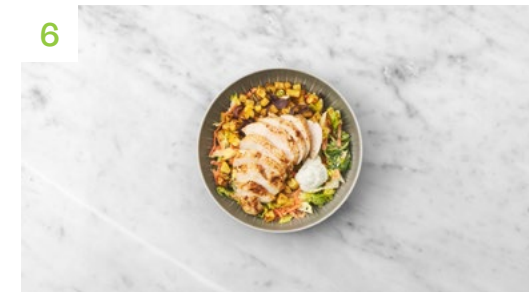


Hähnchen backen

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.



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>

