

# Quinoa-Tabouleh mit Zatar-Hähnchen und Buttermilch-Zitronen-Joghurt-Dip

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 577 kcal • Tag 3 kochen

38



Quinoa Tricolor



Gurke



rote Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Za'atar



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Naturjoghurt



Hähncheninnenbrustfilet

**DAS GING  
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl  
an schnellen Rezepten für  
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Gurke <b>NL   ES   MA</b>	1	1,5**	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	1
Za'atar <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	50 ml	100 ml
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 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. 630 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2414 kJ/577 kcal
Fett	3,8 g	24,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	8 g	50,7 g
– davon Zucker	2,6 g	16,6 g
Eiweiß	6,2 g	39,2 g
Salz	0,16 g	1,03 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:** **3)** Sesam **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 **MA:** Marokko **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## 1 Quinoa kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, „Hello Mezza“, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\***, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz\*** geben.

**Topfinhalt pfeffern\***, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 5 – 10 Min. quellen lassen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 Zutaten schneiden

**Gurke** längs achtern und in 0,5 cm Würfel schneiden.

**Kirschtomaten** halbieren.

**Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.

**Zitrone** heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



## 3 Für den Tabouleh

In einer großen Schüssel **Soft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte**, **Zitronenabrieb**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren. **Gurke**, **Kirschtomaten** und **Frühlingszwiebelringe** untermischen.

**Petersilien** und **Minzblätter** zusammen fein hacken und ebenfalls in die große Schüssel geben.



## 4 Hähnchen braten

**Hähncheninnenbrustfilets** rundherum mit **Gewürzmischung „Zatar“** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen. **Hähnchenfilets** rundherum 4 – 6 Min. goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 5 Tabuleh fertigstellen

In einer kleinen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Joghurt** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Fertig gegarten **Quinoa** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip** unter das **Gemüse** in der großen Schüssel mischen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und ev. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Quinoa-Tabouleh** auf Teller verteilen, **Zatar-Hähnchen** darauf anrichten und mit restlichem **Dip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

### gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

