

Souflaki-Hähnchen auf Couscous

dazu Zaziki und Tomaten-Gurken-Salat

schnell Kalorien im Blick High Protein 25 – 35 Minuten • 639 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet in Lake



Couscous



Gurke



Tomate (Roma)



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gewürzmischung „Hello Mezze“

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Butter*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Couscous (15)	150 g	200 g	300 g
Gurke NL ES MA	1	1,5**	2
Tomate (Roma) NL MA ES	1	1	2
Dill/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR EG	1	1	2
Sahnejoghurt, Bio (7)	150 g	250 g	300 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	4 g	6 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. 660 g)
Brennwert	407 kJ/97 kcal	2672 kJ/639 kcal
Fett	3,3 g	21,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,4 g	8,9 g
Kohlenhydrate	10,1 g	66,4 g
– davon Zucker	1,8 g	11,5 g
Eiweiß	6,5 g	42,9 g
Salz	0,32 g	2,13 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) (15) Weizen

(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

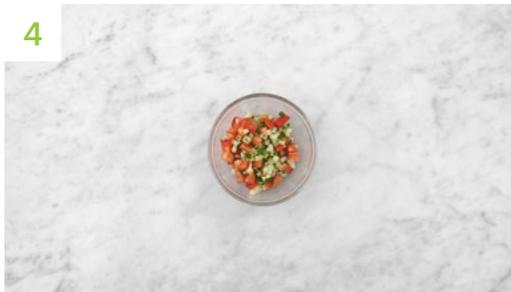


1 Couscous quellen

Erhitze 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** geben und aufkochen lassen.

Couscous, „Hello Mezze“, **Hühnerbrühe** und **Pfeffer*** zugeben, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.



4 Für das Gemüse

In einer großen Schüssel **Tomaten**, restliche **Gurke** und **Kräuter** mit **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

Couscous nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unterrühren. Nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



2 Kleine Vorbereitung

Gurke längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Tomate grob würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Kräuter zusammen fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden



5 Fleisch braten

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** auf beiden Seiten mit „Hello Souflaki“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



3 Zaziki zubereiten

In einer großen Schüssel **Joghurt**, die Hälfte der **Kräuter**, die Hälfte der **Gurke** und **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** geben.

In einer großen Pfanne 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Olivenöl*** erhitzen und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. **Pfannenhalt** in die Schüssel geben und vermengen. **Zaziki** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Tipp: Falls Du keinen Knoblauch magst, lass ihn weg.



6 Anrichten

Hähnchen nach Belieben in Streifen schneiden. **Couscous** auf tiefe Teller verteilen. **Hähnchen**, **Salat** und **Zaziki** darauf geben und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

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>

