

Hähnchenstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und Kräuter-Croûtons

38

Family High Protein unter 650 Kalorien schnell 25 – 35 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Hirtenkäse



Kräuter-Croûtons



Gurke



Tomate (Roma)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



gerebelter Oregano



- 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

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Olivenöl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 2 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	60 g	80 g	120 g
Gurke NL ES MA	1	1	2
Tomate (Roma) NL MA ES	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
gerebelter Oregano	1 g**	1,5 g**	2 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. 490 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	2644 kJ/632 kcal
Fett	7,3 g	35,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	8,3 g
Kohlenhydrate	6,1 g	30 g
– davon Zucker	2,1 g	10,2 g
Eiweiß	9,5 g	47 g
Salz	0,58 g	2,88 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 **16)** Gerste

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Zwiebel marinieren

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** in sehr feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit der Hälfte [drei Viertel | gesamtem] **Oregano**, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Weißweinessig*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl*** mischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.

Tipp: Wenn Dir rohe Zwiebel zu scharf ist, benutze lieber etwas weniger.



Fleisch vorbereiten

Knoblauch in eine zweite große Schüssel pressen.

Hähnchengeschnetzeltes und 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl*** dazugeben, mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen.



Gemüse schneiden

Tomaten achteln und mit **Zucker*** und **Salz*** würzen.

Gurke in 2 cm Würfel schneiden.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1 EL | 2 EL] **Öl*** stark erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



Zum Schluss

Gurke und **Tomaten** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hirtenkäse grob mit den Händen zerkleinern und unter den **Salat** heben.



Anrichten

Griechischen **Salat** auf Teller verteilen, **Hähnchenbruststreifen** und **Kräuter-Croûtons** darauf anrichten 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>

