



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 20 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Knackiger, griechischer Salat

mit Putenbruststreifen, knusprigen Pita-Ecken und frischen Kräutern

Wenn es langsam wieder wärmer wird, kannst Du Dir mit diesem griechischen Salat ein wenig Urlaubsfeeling nach Hause holen und von Meer, Sonne und wenn Du willst auch griechischem Wein träumen. Und mit diesem leckeren Gericht verwöhnst Du nicht nur Deine Sinne, sondern auch Deinen Körper. Kalí órexi!



30 min.



Stufe 2



Putenbrust



Rote Zwiebel



Oregano, gerebelt



Knoblauch



Tomaten



Kleine Salatgurke



Pita-Brote



Minze



Petersilie



Zitrone



Trakaya-Hirtenkäse

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Putenbrust	2	4
Rote Zwiebel	1/2	1
Oregano, gerebelt 15)	1 g	2 g
Knoblauch ☉	1/8	1/4
Tomaten	2	4
Kleine Salatgurke	1	2
Pita-Brote 1)	2	4
Minze	5 g	10 g
Petersilie	5 g	10 g
Zitrone	1/2	1
Trakaya-Hirtenkäse 7)	150 g	300 g

☉ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose  
15) kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 778 kcal  
Kohlenhydrate: 49 g  
Fett: 39 g, Eiweiß: 54 g  
Ballaststoffe: 5 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

### Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Frischhaltefolie, zwei Schüsseln, Backpapier, Backblech, große Pfanne,  
Knoblauchpresse

2



**1** Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze (140 °C Umluft) vorheizen. **Putenbrust** aus dem Kühlschrank nehmen, damit diese Zimmertemperatur annehmen kann.

**2** **Zwiebel** abziehen und in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend mit **Oregano**, **1 EL Essig** und **3 EL Olivenöl** in eine Salatschüssel geben, diese straff mit Frischhaltefolie überziehen und mind. 10 Min. lang ziehen lassen.

4



**3** **Putenbrust** zwischen Frischhaltefolie legen und vorsichtig flach klopfen. Danach in 6 gleichgroße Streifen schneiden. **Knoblauch** abziehen und in eine Schüssel pressen. **Putenbrust** mit 1 EL **Olivenöl** dazugeben, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen, ebenfalls mit Frischhaltefolie bedecken und ziehen lassen.

5



**4** **Tomaten** waschen, Strunk herausschneiden, achteln, mit etwas **Zucker** und **Salz** bestreuen und beiseite stellen. **Salatgurke** waschen, Enden abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Pita-Brote** in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit 1 EL **Olivenöl** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 8–10 Min. backen, bis sie knusprig sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**5** In der Zwischenzeit: **Minze** und **Petersilie** waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden. **Zitrone** entsaften. Eine große Pfanne ohne Zusatz von Fett erhitzen. **Putenbruststreifen** darin ca. 4 Min. je Seite anbraten, danach kurz beiseite stellen.

6



**6** **Gurke**, **Tomaten**, **Pita-Würfel** und **Kräuter** mit **Zitronensaft** zu den **Zwiebeln** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. **Trakaya-Hirtenkäse** grob zerkleinern und darunterheben.

**7** **Griechischen Salat** auf Tellern verteilen, noch warme **Putenbruststreifen** darauf anrichten und genießen!