

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 561 kcal • Tag 3 kochen

37



Quinoa Tricolor



Gurke



Kirschtomaten



Frühlingszwiebel



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Zatar“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Joghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Gurke NL ES	1	1,5**	2
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	20 g	20 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Zatar“ 3	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	50 ml	100 ml
Joghurt 7	75 g	100 g	150 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. 600 g)
Brennwert	371 kJ/89 kcal	2346 kJ/561 kcal
Fett	3,60 g	22,75 g
– davon ges. Fettsäuren	0,70 g	4,43 g
Kohlenhydrate	7,57 g	47,81 g
– davon Zucker	2,43 g	15,36 g
Eiweiß	6,24 g	39,40 g
Salz	0,207 g	1,307 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** Sesamsamen **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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Quinoa kochen

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, „**Hello Mezza**“, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen. **Topfinhalt pfeffern***, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



Tabouleh fertigstellen

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

Fertig gegartene **Quinoa** unter das **Gemüse** in der großen Schüssel mischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und ev. mehr **Zitronensaft** abschmecken.



Währenddessen

Gurke nach Belieben schälen, längs achteln und in 0,5 cm Würfel schneiden.

Kirschtomaten halbieren oder vierteln.

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.



Hähnchen braten

Hähnchenbrust waagrecht durchschneiden. **Fleisch** rundherum mit **Gewürzmischung „Zatar“** einreiben.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und **Hähnchen** 2 – 3 Min. je Seite goldbraun braten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Für den Tabouleh

In einer großen Schüssel **Saft** 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** fein hacken und ebenfalls in die große Schüssel geben.



Anrichten

Quinoa-Tabouleh auf Teller verteilen, **Zatar-Hähnchen** darauf anrichten und mit dem **Dip** und restlichen **Zitronenspalten** 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>

