

Fattoush Hähnchen Brotsalat mit Tomate

Radieschen und Buttermilch-Zitronen-Dressing

Family 25 – 35 Minuten • 670 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Za'atar



Libanesisches Fladenbrot



Salatherz (Romana)



Radieschen



Tomate



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Honig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 2 große Pfanne und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Za'atar 3)	4 g	6 g	8 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Salatherz (Romana) DE	120 g	240 g	240 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Tomate NL ES BE PL MA	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml

**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. 480 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	2804 kJ/670 kcal
Fett	7,2 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	5,9 g
Kohlenhydrate	10,3 g	49,6 g
– davon Zucker	6,1 g	29,2 g
Eiweiß	8,1 g	38,9 g
Salz	0,31 g	1,5 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 **15)** Weizen

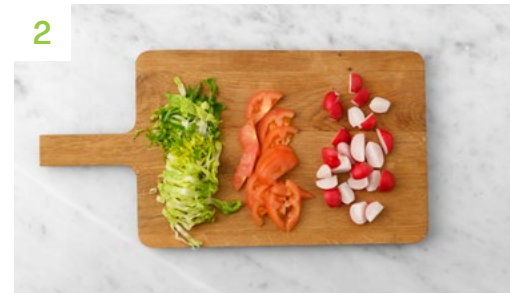
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **IT:** Italien



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Naturjoghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



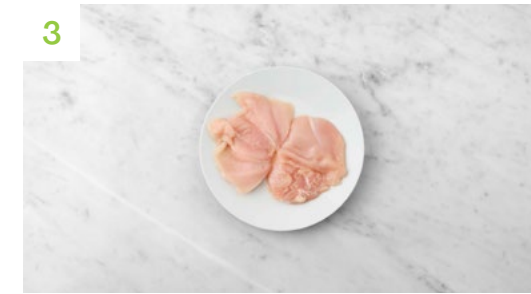
Gemüse vorbereiten

Tomate halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Leicht **salzen***.

Radieschen vierteln oder halbieren.

Salatherz in 2 cm breite Streifen schneiden.

Radieschen und **Salat** in eine große Schüssel geben.



Für das Hähnchen

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Libanesisches Fladenbrot** in 2 cm Stücke schneiden.

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.



Brot rösten

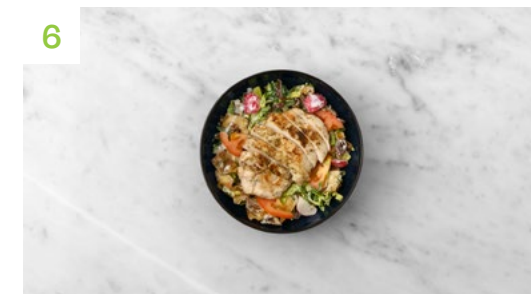
In einer großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fladenbrot** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anrösten, bis das **Brot** goldbraun ist. Die Hälfte **Za'atar** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen.



In der Zwischenzeit

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Knoblauch** dazu pressen und restliches Zatar hinzugeben und 30. Sek anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Hähnchenbrust in 2 cm breite Streifen schneiden.



Anrichten

Fladenbrot und die Hälfte des **Dressings** in die große Schüssel mit dem **Gemüse** geben und vermengen.

Fattoush-Salat auf Teller verteilen und mit **Tomatenscheiben** und der **Hähnchenbrust** toppen. Restliches **Dressing** darüber verteilen 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>

