

Souflaki-Hähnchen auf Couscous

dazu Zaziki und Tomaten-Gurken-Salat

schnell Kalorien im Blick High Protein Thermomix hilft • 639 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet in Lake



Couscous



Gurke



Tomate (Roma)



Dill



Petersilie



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Sahnejoghurt, Bio



Hühnerbrühe



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gewürzmischung „Hello Mezza“



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

Thermomix®, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

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)	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



Zu Beginn

Die Hälfte der **Gurke** in grobe Stücke schneiden.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

Petersilie in grobe Stücke schneiden.

Dillfähnchen abzupfen.

Kräuter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Hälfte der **Kräuter** in eine große Schüssel geben.



Hähnchenbrust braten

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

In einer großen Pfanne 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. Währenddessen fortfahren.

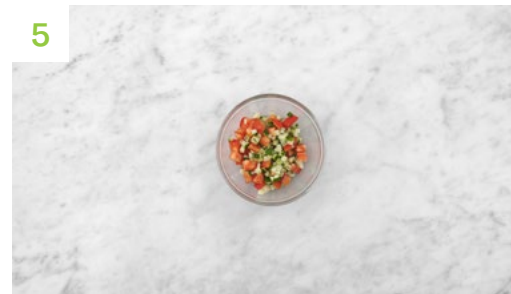


Für das Zaziki

Knoblauch in den Mixtopf zugeben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

Gurke zugeben und **6 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Joghurt**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **20 Sek./Reverse/Stufe 2,5** verrühren. **Zaziki** in eine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen.



Für den Salat

Restliche **Gurke** längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden. **Tomate** grob würfeln. **Tomaten** und **Gurke** in die Schüssel mit zerkleinerten **Kräutern** geben und mit **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken.

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



Für den Couscous

250 g [375 g | 500 g] **Wasser***, „**Hello Mezze**“, **Hühnerbrühe**, **Pfeffer*** und 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Salz*** in den Mixtopf geben und 3 Min. [4 Min. | 5 Min.] erhitzen.

Währenddessen **Couscous** in eine Schüssel geben.

Brühe aus dem Mixtopf über den **Couscous** geben und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.

Währenddessen fortfahren.



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>

