

Hähnchenstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und selbst gemachten Croûtons

High Protein Viel Gemüse Family 25 – 35 Minuten • 2583 kJ/617 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenschnitzeltes, mariniert



Hirtenkäse



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomate



Gurke



Mini-Fladenbrot



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

Gut im Haus zu haben

Olivöl*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 2 große Schüsseln und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	1
geriebener Oregano	2 g	3 g**	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate DE	3	4	6
Gurke NL ES	1	1	2
Mini-Fladenbrot 3) 15)	0,5	0,75	1
Olivenöl*, Zucker*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 580 g)
Brennwert	446 kJ/106 kcal	2583 kJ/617 kcal
Fett	6,04 g	35,00 g
– davon ges. Fettsäuren	1,07 g	6,22 g
Kohlenhydrate	5,28 g	30,57 g
– davon Zucker	1,99 g	11,51 g
Eiweiß	7,80 g	45,21 g
Salz	0,531 g	3,077 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) **15)** Weizen

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

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



Zwiebel marinieren

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit der Hälfte des **Oreganos**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Weißweinessig*** und 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl*** vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.

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



Fleisch vorbereiten

Knoblauch abziehen und in eine große Schüssel pressen.

Hähnchengeschnetzeltes und 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** dazugeben, mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

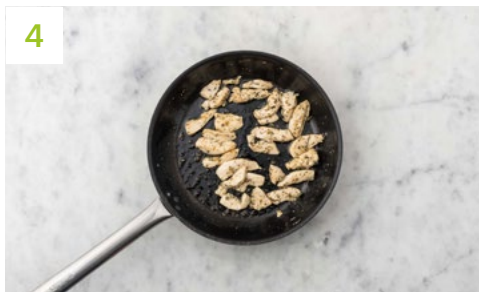
Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



Croutons braten

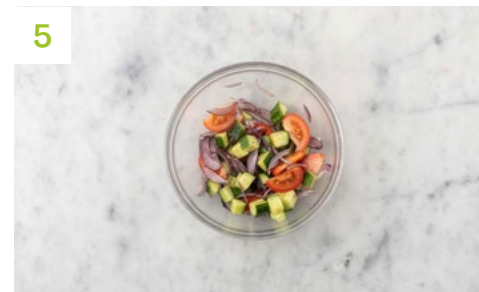
Fladenbrot halbieren und eine Hälfte in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** und restliches **Oregano** in der Pfanne geben und unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



Fleisch anbraten

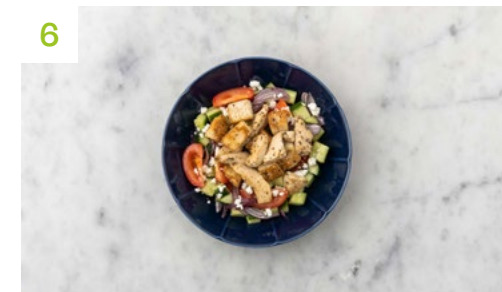
Erneut die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



Zum Schluss

Gurkenwürfel und **Tomatenviertel** 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 **Croutons** 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>

