

Hähnchenstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und selbst gemachten Croûtons

High Protein Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 626 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchengeschnetzeltes,
mariniert



Hirtenkäse



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomate



Gurke



Mini-Fladenbrot



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

Los geht's

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

Basiszutaten

Olivenöl*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

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	0,5**	0,75**	1
gerebelter Oregano	2 g	3 g**	4 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomate NL ES MA	2	3	4
Gurke NL BE GR ES	1	1	2
Mini-Fladenbrot 3) 15)	0,5**	0,75**	1

**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. 510 g)
Brennwert	514 kJ/123 kcal	2618 kJ/626 kcal
Fett	7,43 g	37,84 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	8,38 g
Kohlenhydrate	5,65 g	28,78 g
– davon Zucker	1,95 g	9,95 g
Eiweiß	8,44 g	43,00 g
Salz	0,652 g	3,320 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 **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **ES:** Spanien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko

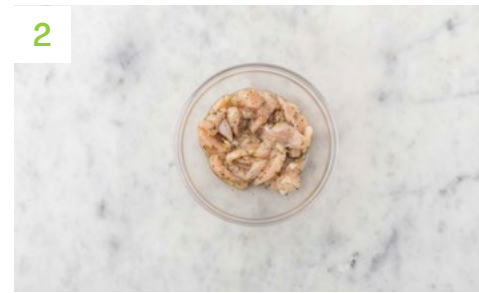


Zwiebel marinieren

Die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Zwiebel** 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 achteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

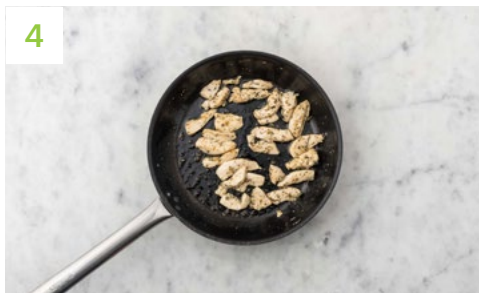
Gurke in ca. 2 cm Würfel schneiden.



Croutons braten

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Fladenbrot** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

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



Fleisch anbraten

Erneu die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen.

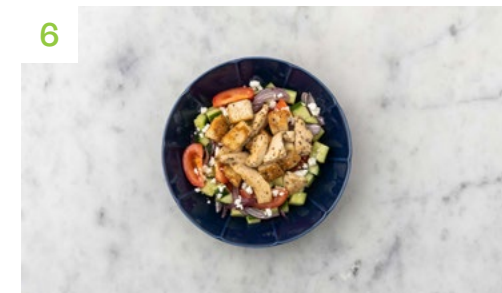
Hähnchengeschnetzeltes darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



Zum Schluss

Gurke und **Tomaten** 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>

