

Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 601 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Joghurt



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



kleine Salatgurke



geriebener Hartkäse



Blütenhonig



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

Gut im Haus zu haben

Olivener Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse,
1 kleine Schüssel, und 2 große Schüsseln

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	8 g	8 g
Ofenkartoffel DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Joghurt 7)	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
kleine Salatgurke	1	2	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Olivenöl*	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. 650 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2516 kJ/601 kcal
Fett	4,26 g	27,81 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	7,46 g
Kohlenhydrate	6,63 g	43,30 g
– davon Zucker	1,93 g	12,61 g
Eiweiß	6,32 g	41,30 g
Salz	0,140 g	0,916 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) 8) Eier 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien FR: Frankreich EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern ZA: Südafrika AR: Argentinien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln** und **Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, der Hälfte „Hello Souflaki“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 – 25 Min. backen. Ganze **Knoblauchzehe** mit backen. Etwas Platz für das **Hähnchen** lassen.



Für den Dip

Knoblauch aus dem Ofen nehmen.

In einer kleinen Schüssel **Knoblauch** pressen und mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Senf**, gehackte **Kräuter**, **Hartkäse**, **Naturjoghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



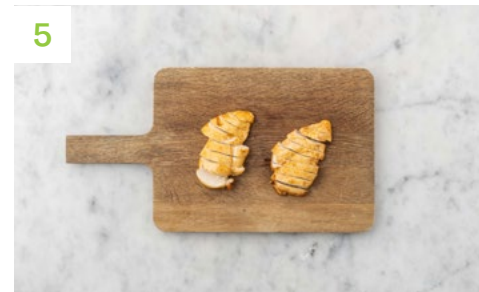
Für das Dressing

Kräuter fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Salatherz in 2 cm breite Streifen schneiden.

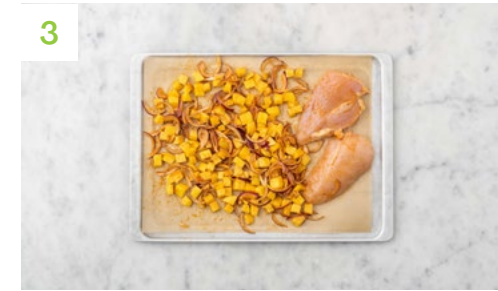
Gurke längs halbieren und in 0,5 cm breite Halbmonde schneiden.



Letzte Schritte

In eine große Schüssel 3 EL [4,5 EL | 6 EL] des **Dressings** geben, **Gurke** und **Salatstreifen** dazugeben und marinieren.

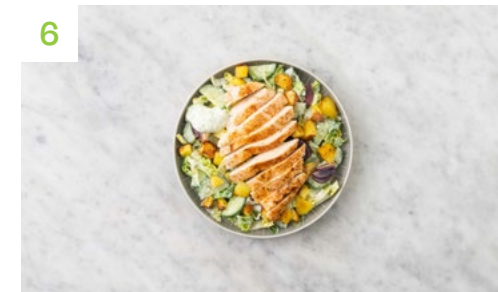
Hähnchenbrust nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in 1 cm breite Streifen schneiden.



Hähnchen backen

In der Schüssel aus Schritt 1 **Hähnchenbrustfilet** mit restlichem „Hello Souflaki“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Zu den **Kartoffeln** auf das Backblech geben und im Ofen für 16 – 18 Min. garen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr glasig ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Salat auf tiefen Teller anrichten.

Kartoffelwürfel und **Zwiebelstreifen** darüber verteilen und mit der **Hähnchenbrust** toppen.

Restlichen **Dip** 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>

