

Souflaki-Hähnchen-Salat mit Kartoffelwürfeln

dazu fruchtig kräuteriges Joghurtdressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 601 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrustfilet



Gewürzmischung
„Hello Souflaki“



Ofenkartoffel



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Salatherz (Romana)



Joghurt



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



mittelscharfer Senf



kleine Salatgurke



geriebener Hartkäse



Blütenhonig



Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

**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 und in 0,5 cm dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln**, **Zwiebeln** und **Knoblauch** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, die Hälfte der „**Hello Souflaki**“, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 – 25 Min. 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.



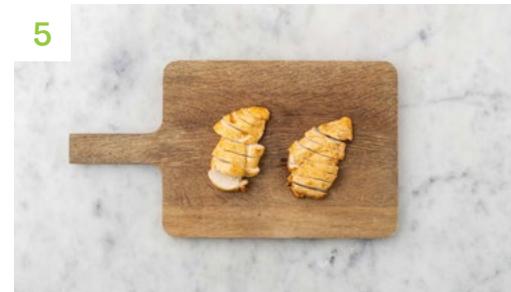
Für das Dressing

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 restliches „**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>

