

# 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



Salatherz (Romana)



Joghurt



Zitrone, gewachst



Dill



Schnittlauch



kleine Salatgurke



geriebener Hartkäse



Blütenhonig



mittelscharfer Senf



Knoblauchzehe

# 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 <b>DE</b>   <b>ES</b>   <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>FR</b>   <b>EG</b>   <b>MA</b>   <b>MT</b>   <b>IL</b>   <b>PT</b>   <b>CY</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	2	2
Joghurt <b>7</b>	150 g	225 g	300 g
Zitrone, gewachst <b>ZA</b>   <b>ES</b>   <b>AR</b>	1	1	1
Dill/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
kleine Salatgurke	1	2	2
geriebener Hartkäse <b>7</b>   <b>8</b>	20 g	40 g	40 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
mittelscharfer Senf <b>9</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2

\*\*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 Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Schüssel **Kartoffeln**, **Zwiebeln** und **Knoblauch** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, die Hälfte „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 eine kleine Schüssel **Knoblauch** pressen und mit dem **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Senf**, gehackten **Kräutern**, **Hartkäse**, **Naturjoghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



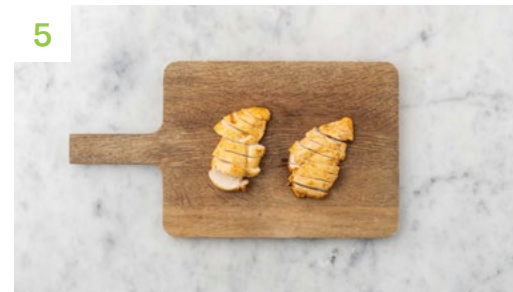
## Für das Dressing

**Kräuter** fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Salatherz** in 2 cm 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 Streifen schneiden.

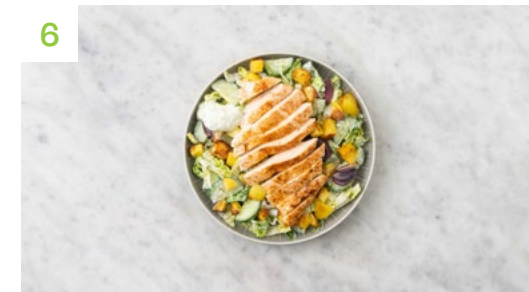


## Hähnchen backen

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>

