

# Mini-Wraps mit Pouletgeschnetzeltem

## Hummus, Oliven und Kräuterjoghurt

High Protein **Zeit sparen** Viel Gemüse 15 Minuten • 813 kcal • Tag 3 kochen

16



Pouletgeschnetzeltes



Tortilla-Wraps (klein)



Hirtenkäse



Hummus



Gurke



Tomaten



Naturjoghurt



Geschwärzte Oliven



Zitrone



Petersilie



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Tortilla-Wraps (klein) <b>15</b>	8 x 25 g	16 x 25 g
Hirtenkäse <b>7</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Hummus <b>3</b>	1 x 70 g	2 x 70 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Naturjoghurt <b>7</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Geschwärtzte Oliven	1 x 50 g	2 x 50 g
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 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. 680 g)
Brennwert	498 kJ/ 119 kcal	3403 kJ/ 813 kcal
Fett	5.19 g	35.46 g
- davon ges. Fettsäuren	1.34 g	9.13 g
Kohlenhydrate	9.74 g	66.55 g
- davon Zucker	1.68 g	11.48 g
Eiweiss	8.11 g	55.44 g
Salz	0.638 g	4.358 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!)

1



2



3



## Gemüse schneiden

**Tortillas** auf Zimmertemperatur bringen.

**Zitrone** in 6 [12] Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Soft** von 2 [4] **Zitronenspalten** mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Gurke** längs halbieren und in Halbmondscheiben schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in grobe Würfel schneiden.

Beides zu dem **Dressing** in die Schüssel geben.

## Fleisch braten

**Petersilienblätter** grob hacken.

**Hirtenkäse** mit den Händen in die **Salatschüssel** bröseln.

**Oliven** und Hälfte der **Kräuter** dazugeben und vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer grossen Bratpfanne **Tortillas** von beiden Seiten kurz erhitzen, danach herausnehmen.

1 EL [2 EL] **Öl\*** in derselben Bratpfanne erhitzen und **Pouletgeschnetzeltes** darin für 5 – 6 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.

## Anrichten

Währenddessen in einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tortillas** mit **Hummus** bestreichen, mit griechischem **Salat** und **Poulet** belegen.

Mit **Kräuterjoghurt** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Mini-wraps with sliced chicken, hummus, olives and herb yoghurt

High protein Save time Lots of vegetables 15 minutes • 813 kcal • Cook on day 3

16



Diced chicken



Tortilla wraps (small)



Feta cheese



Hummus



Cucumber



Tomatoes



Plain yoghurt



Black olives



Lemon



Parsley



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, pepper\*, salt\*

## Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Tortilla wraps (small) <b>15</b>	8 x	25 g	16 x	25 g
Feta cheese <b>7</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Hummus <b>3</b>	1 x	70 g	2 x	70 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Plain yoghurt <b>7</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
Black olives	1 x	50 g	2 x	50 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 680 g)
Calories	498 kJ/ 119 kcal	3403 kJ/ 813 kcal
Fat	5.19 g	35.46 g
- of which saturated fats	1.34 g	9.13 g
Carbohydrate	9.74 g	66.55 g
- of which sugar	1.68 g	11.48 g
Protein	8.11 g	55.44 g
Salt	0.638 g	4.358 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 3** Sesame seeds **7** Milk (including lactose) **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

1



2



3



## Chop the vegetables

Allow tortillas to reach room temperature.

Cut the lemon into 6 [12] wedges.

In a large bowl, stir together the juice of 2 [4] lemon wedges, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, and salt\* and pepper\*.

Halve cucumber lengthways and cut it into half-moon slices.

Halve tomato, remove stalk and roughly dice tomato halves.

Add both to the dressing in the bowl.

## Fry the meat

Coarsely chop the parsley leaves.

Crumble feta cheese into the salad bowl with your hands.

Add olives and half of the herbs and mix. Season with salt\* and pepper\*.

In a large frying pan, heat tortillas briefly on both sides, then take them out.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan and sear chicken strips for 5-6 min. until meat is cooked through.

## Serve

Meanwhile, mix the yoghurt with the remaining herbs in a small bowl and season with salt\* and pepper\*.

Coat the tortillas with hummus and top with the Greek salad and chicken.

Top with the herb yoghurt and enjoy with the rest of the lemon wedges.

## Bon appetit!

### Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the  
QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde)!



# Mini-wraps au poulet, avec du houmous, des olives et du yogourt aux fines herbes

Hautement protéiné Gain de temps Beaucoup de légumes 15 minutes • 813 kcal • Cuisiner au 3e jour

16



Émincé de poulet



Wraps de tortillas (petits)



Feta



Houmous



Concombre



Tomates



Yogourt nature



Olives noires



Citron



Persil



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Huile\*, poivre\*, sel\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 bol et 1 saladier

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Wraps de tortillas (petits 15)	8 x 25 g	16 x 25 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Houmous 3)	1 x 70 g	2 x 70 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Olives noires	1 x 50 g	2 x 50 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 680 g)
Valeur calorique	498 kJ/ 119 kcal	3403 kJ/ 813 kcal
Lipides	5,19 g	35,46 g
- dont acides gras saturés	1,34 g	9,13 g
Glucides	9,74 g	66,55 g
- dont sucre	1,68 g	11,48 g
Protéines	8,11 g	55,44 g
Sel	0,638 g	4,358 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 3)** graines de sésame 7) lait (comprenant du lactose) 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

1



2



3



## Couper les légumes

Laisser les tortillas atteindre la température ambiante.

Couper le citron en 6 [12] quartiers.

Dans un saladier, mélanger le jus de 2 [4] quartiers de citron avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et les couper en gros dés.

Ajouter concombre et tomates à la vinaigrette dans le saladier.

## Faire revenir la viande

Hacher grossièrement les feuilles de persil.

Émietter le fromage en saumure dans le saladier avec les mains.

Ajouter les olives et la moitié des fines herbes et mélanger. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Dans une grande poêle, faire chauffer brièvement les tortillas, puis les réserver.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* dans la même poêle et y faire revenir l'émincé de poulet à feu vif 5 à 6 min jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

## Dresser

Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec le reste des fines herbes dans un bol et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Tartiner les tortillas de houmous, les garnir de salade à la grecque et de poulet.

Garnir de yogourt aux herbes et déguster avec les quartiers de citron restants.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

