

Poulet-Souflaki mit Oregano

dazu Zaziki, Wildreis und griechischer Salat

40 – 50 Minuten • 3418 kj/817 kcal • Tag 3 kochen

1



Pouletbrustfilet



Holzspießli



Zitrone



Knoblauchzehe



Gurke



Wildreis-Mischung



Crème fraîche



Tomaten



rote Zwiebel



Oregano



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Öl*,
Balsamico-Essig*

Los geht's

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

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	1 x 250 g	1 x 500 g
Holzspiessli	4 x Stück	8 x Stück
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	3 x 4 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème fraîche 5)	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 400 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*, Balsamico-Essig* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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

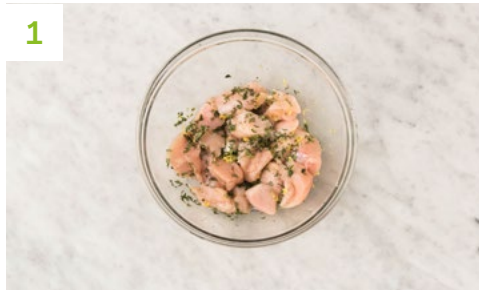
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	445 kJ/106 kcal	3.418 kJ/817 kcal
Fett	5.37 g	41.18 g
- davon ges. Fettsäuren	0.39 g	2.97 g
Kohlenhydrate	9.27 g	71.14 g
- davon Zucker	1.30 g	9.97 g
Eiweiss	4.96 g	38.04 g
Salz	0.129 g	0.989 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 : 5) Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



Fleisch marinieren

Pouletbrust in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

Zitrone heiss abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** halbieren.

Hälfte der **Zitrone** entsaften und den **Saft** in eine grosse Schüssel füllen.

Andere Hälfte in Spalten schneiden.

Oregano abzupfen und fein hacken (Stiele behalten).

In einer grossen Schüssel **Fleischstücke** mit **Zitronensaft**, 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb**, drei Vierteln des gehackten **Oregano** und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Beiseitestellen.



Zaziki verrühren

Geraffelte **Gurke** in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der **Crème fraîche** und restlichem **Knoblauch** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Andere Hälfte der **Gurke** in dünne Scheiben schneiden.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden.

Gurkenscheiben und **Tomatenspalten** mit restlichen **Zwiebelstreifen** in eine grosse Schüssel geben und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** und 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** verrühren.

Nach Wunsch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Wildreis zubereiten

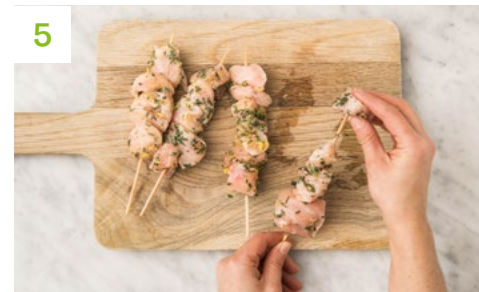
Wildreismischung in einem Sieb mit **kalt**em **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfliesst.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Rote Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, Hälfte der **Zwiebelstreifen** und Hälfte des gehackten **Knoblauchs** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten.

In der letzten Minute **Gewürzmischung „Hello Paprika“** hinzufügen.



Spiessli anbraten

Pouletbrustwürfel auf die Spiessli stecken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, Spiessli darin von allen Seiten ca. 10 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Wildreis mit einer Gabel auflockern.

Reis mit 1 EL [2 EL] **Öl*** verrühren.

Nach Wunsch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Wildreis kochen

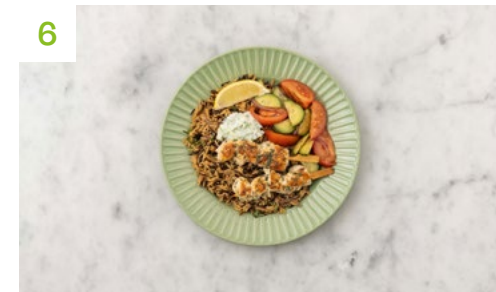
Wildreis zugeben und so lange weiter erhitzen, bis das **Öl** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. 300 ml [600 ml] **heisses Wasser*** zum **Reis** geben, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen.

Anschliessend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und aus einer Hälfte mit einem Löffel die **Kerne** herauschaben.

Diese **Gurkenhälfte** grob raffeln. Geraffelte **Gurke** durch ein Sieb mit den Händen etwas auspressen.



Anrichten

Wildreis auf Teller verteilen.

Souflakispiessli mit restlichem **Oregano** bestreuen und zusammen mit **Tomaten-Gurken-Salat** zum **Wildreis** anrichten, mit **Zaziki** und **Zitronenspalten** servieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Chicken souvlaki with oregano

served with tzatziki, mint wild rice and Greek salad

40-50 minutes • 3.418 kj/817 kcal • Cook on day 3

1



Chicken breast fillet



Wooden skewers



Lemon



Garlic clove



Cucumber



Wild rice mix



Crème fraîche



Tomatoes



Red onion



Oregano



Spice mix
"Hello Paprika"



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

Good to have at hand

Pepper*, salt*, water*, olive oil*, oil*, balsamic vinegar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Boil 300 ml [600 ml] water in the kettle.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 large bowl, 1 small bowl, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	1 x 250 g	1 x 500 g
Wooden skewers	4 x skewers	8 x skewers
Lemon	1 x 90 g	2 x 90 g
Garlic clove	2 x 4 g	3 x 4 g
Cucumber	1 x 200 g	2 x 200 g
Wild rice mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème fraîche 5)	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Tomatoes	2 x 100 g	4 x 400 g
Red onion	1 x 80 g	2 x 80 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Water*, olive oil*, oil*, balsamic vinegar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

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

Average nutritional values per

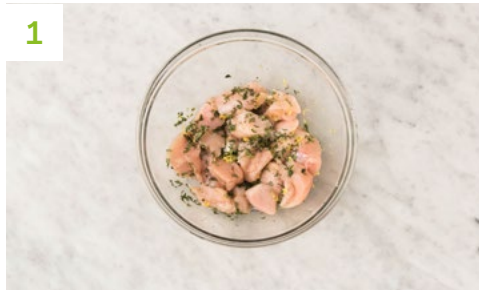
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	445 kJ/106 kcal	3.418 kJ/817 kcal
Fat	5.37 g	41.18 g
- incl. saturated fats	0.39 g	2.97 g
Carbohydrate	9.27 g	71.14 g
- incl. sugar	1.30 g	9.97 g
Protein	4.96 g	38.04 g
Salt	0.129 g	0.989 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: 5) Milk or milk products (including lactose).

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



1 Marinate meat

Cut the chicken breast into approx. 2 cm pieces.

Wash lemon with hot water, grate peel, then halve lemon.

Juice half of the lemon into a large bowl.

Cut the other half into wedges.

Pluck oregano and chop finely (keep stalks).

Marinate the pieces of meat in a large bowl with lemon juice, 0.5 tsp. [1 tsp.] lemon zest, three quarters of the chopped oregano and a little salt* and pepper*. Put to one side.



4 Mix tzatziki

Mix grated cucumber in a small bowl with half of the crème fraîche and remaining garlic and season with salt* and pepper*.

Cut the other half of the cucumber into thin slices.

Halve the tomatoes, remove the stalks, and cut tomato halves into thin wedges.

Put the cucumber slices and tomato wedges into a large bowl with the rest of the onion strips and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar.

Season with salt* and pepper* according to taste.



2 Prepare wild rice

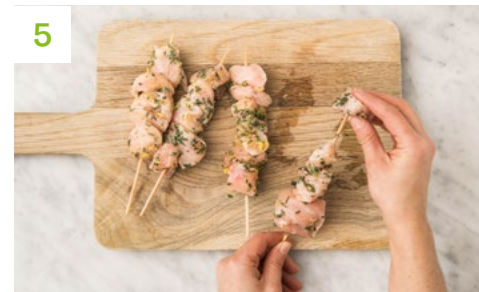
Rinse wild rice in a sieve with cold water until the water is clear.

Peel and finely chop the garlic.

Peel red onion and cut into thin strips.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot and sauté half of the onion strips and half of the chopped garlic for 2-3 min. until glazed.

At the last minute add spice mix "Hello Paprika".



5 Sauté skewers

Slide the chicken breast cubes onto the skewers.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry the skewers on all sides for approx. 10 min. until the meat is no longer pink inside.

Fluff up the wild rice with a fork.

Mix rice with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil*.

Season with salt* and pepper* according to taste.



3 Cook wild rice

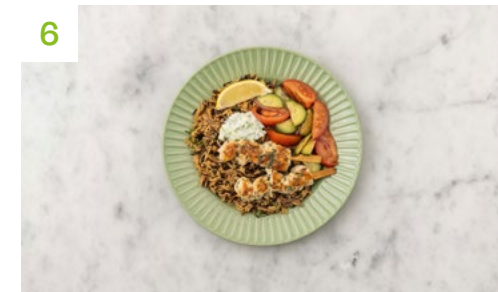
Add wild rice and keep heating until the rice has absorbed all the oil. Add 300 ml [600 ml] hot water* to the rice, add a little salt* and bring to a boil.

Cover and simmer on low heat for 15 min.

Then take the pot from the stove and leave to stand for approx. 10 min.

Cut the ends off cucumber. Halve the cucumber lengthways and use a spoon to scrape the seeds out of one half.

Coarsely grate this half of the cucumber. Squeeze the grated cucumber through a sieve with your hands.



6 Serve

Apportion wild rice onto plates.

Sprinkle the rest of the oregano on the souvlaki skewers and arrange them with the tomato and cucumber salad and wild rice, serve with tzatziki and lemon wedges and enjoy.

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!



Souvlaki au poulet à l'origan, accompagné de zaziki, de riz sauvage à la menthe et de salade grecque

40 – 50 minutes • 3.418 kj/817 kcal • Cuisiner au 3e jour

1



Blanc de poulet



Brochette en bois



Citron



Gousse d'ail



Concombre



Mélange de riz sauvage



Crème fraîche



Tomates



Oignon rouge



Origan



Mélange d'épices
« Hello paprika »



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Poivre*, sel*, eau*, huile d'olive*, huile*, vinaigre balsamique*.

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer 300 ml [600 ml] d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol, 1 passoire et 1 râpe à légumes.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	1 x 250 g	1 x 500 g
Brochettes en bois	4 x Pièces	8 x Pièces
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	3 x 4 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Mélange de riz sauvage	1 x 150 g	1 x 300 g
Crème fraîche 5	0.5 x 150 g**	1 x 150 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 400 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Mélange d'épices « Hello paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Origan	1 x 10 g**	1 x 10 g
eau*, huile d'olive*, huile*, vinaigre balsamique*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	445 kJ/106 kcal	3.418 kJ/817 kcal
Lipides	5.37 g	41.18 g
- dont acides gras saturés	0.39 g	2.97 g
Glucides	9.27 g	71.14 g
- dont sucre	1.30 g	9.97 g
Protéines	4.96 g	38.04 g
Sel	0.129 g	0.989 g

Notes 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 : 5 | lait ou produits laitiers (y compris le lactose).

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



1 Mariner la viande

Couper les blancs de poulet en morceaux d'env. 2 cm.

Laver le citron à l'eau chaude, râper le zeste et couper le citron en deux.

Presser la moitié du citron et verser le jus dans un saladier.

Couper l'autre moitié en tranches.

Effeuilier l'origan et hacher finement (garder les tiges).

Dans un grand saladier, faire mariner les morceaux de viande dans du jus de citron, 1/2 cc [1 cc] de zeste de citron, 3/4 de l'origan haché et un peu de sel* et de poivre*. Réserver.



4 Mélanger le zatziki

Mélanger le concombre râpé dans un petit bol avec la moitié de la crème fraîche et le reste de l'ail et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper l'autre moitié du concombre en fines tranches.

Couper les tomates en deux, enlever la partie dure et couper en fines tranches.

Dans un grand saladier, ajouter les tranches de concombre et de tomate au reste de rondelles d'oignon, puis ajouter 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et 1 cc [2 cc] de vinaigre balsamique*.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



2 Préparer le riz sauvage

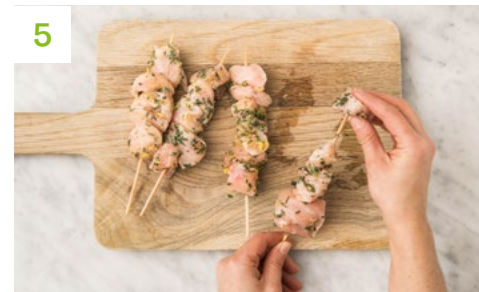
Rincer le mélange de riz sauvage à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Peler et hacher finement l'ail.

Éplucher l'oignon rouge et le couper en fines lamelles.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande casserole, faire fondre la moitié des rondelles d'oignon et la moitié de l'ail haché pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le mélange d'épices « Hello Paprika » à la dernière minute.



5 Faire dorer les brochettes

Piquer les dés de poulet sur les brochettes.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle et faire revenir les brochettes de tous les côtés env. 10 min. jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.

Aérer le riz sauvage avec une fourchette.

Mélanger au riz 1 cs [2 cs] d'huile.

Assaisonner avec du sel* et du poivre* selon les goûts.



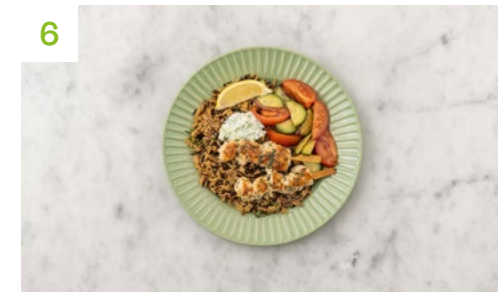
3 Cuire le riz sauvage

Verser le riz sauvage et cuire jusqu'à ce que l'huile ait été complètement absorbée par le riz. Ajouter 300 ml [600 ml] d'eau chaude* au riz, saler légèrement* et porter une fois à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter 15 min à feu doux.

Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler env. 10 min. Couper les extrémités du concombre. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur et gratter les graines d'une des moitiés à l'aide d'une cuillère.

Râper grossièrement cette moitié de concombre. Presser légèrement le concombre râpé avec les mains à travers une passoire.



6 Dresser

Répartir le riz sauvage sur les assiettes.

Parsemer le reste de l'origan sur les brochettes souvlaki et dresser avec la salade de tomate et concombre et le riz sauvage, ajouter du zatziki et des quartiers de citron et déguster.

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 !

