

Pouletbrust auf griechischem Salat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 2.309 kj/552 kcal • Tag 2 kochen

16



Pouletbrustfilet



Hirtenkäse



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomaten



Gurke



Mini-Fladenbrot



Petersilie



Zitrone



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Weissweinessig*, Olivenöl*, Zucker*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 Knoblauchpresse.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
gerebelter Oregano	0.5 x	2 g**	1 x	2 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomaten	3 x	100 g	6 x	100 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	0.5 x	150 g**	1 x	150 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 g
Zitrone	1 x	90 g**	1 x	90 g
Weissweinessig*, Olivenöl*, Zucker*, Öl*	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. 1.000 g)
Brennwert	385 kJ/92 kcal	2.309 kJ/552 kcal
Fett	4.37 g	26.19 g
- davon ges. Fettsäuren	0,80 g	4.80 g
Kohlenhydrate	5.15 g	30.87 g
- davon Zucker	1.89 g	11.32 g
Eiweiss	8,02 g	48.09 g
Salz	0.334 g	2.001 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) und daraus hergestellte Erzeugnisse **5)** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **8)** Sesamsamen oder Sesamamenerzeugnisse.

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



Zwiebel marinieren

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Oregano**, 1 EL [2 EL] **Rotweinessig*** und 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.



Fleisch vorbereiten

Pouletbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Pouletbrust und 0.5 EL [1 EL] **Öl*** dazugeben, mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



Croutons braten

Fladenbrot in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten.

Aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



Fleisch anbraten

Erneut die grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Pouletbruststreifen** darin 6 – 7 Min. unter Wenden anbraten, bis sie nicht mehr rosa sind.

Währenddessen Blätter von **Petersilie** abzupfen und klein schneiden.

Saft der **Zitrone** auspressen.



Zum Schluss

Gurkenwürfel, **Tomatenviertel**, zerkleinerte **Kräuter** und 2 EL [4 EL] **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



Anrichten

Hirtenkäse grob mit den Händen zerkleinern und unter den **Salat** heben.

Griechischen **Salat** auf Teller verteilen, **Pouletbruststreifen** und **Croutons** darauf anrichten 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!

