

# Pouletstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und selbst gemachten Croûtons

23

High Protein | unter 650 Kalorien | Family | Viel Gemüse | 25 – 35 Minuten | • 2.311 kJ/552 kcal • Tag 2 kochen



Pouletgeschnetzeltes



Hirtenkäse



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomaten



Gurke



Mini-Fladenbrot



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Olivöl\*, Öl\*, Zucker\*, Salz\*, Pfeffer\*



# 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
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g**	1 x 80 g
gerebelter Oregano	1 x 2 g	2 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 <b>3) 15)</b>	0.50 x 150 g**	1 x 150 g
Olivenöl*, Öl*, Zucker*	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	399 kJ/95 kcal	2311 kJ/552 kcal
Fett	4.76 g	27.56 g
- davon ges. Fettsäuren	0.85 g	4.95 g
Kohlenhydrate	5.07 g	29.38 g
- davon Zucker	1.84 g	10.64 g
Eiweiss	8.34 g	48.34 g
Salz	0.358 g	2.077 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!)



## 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.

**Tipp:** Wenn Dir rohe Zwiebel zu scharf ist, benutze lieber etwas weniger.



## Fleisch vorbereiten

**Knoblauch** abziehen und in eine grosse Schüssel pressen.

**Pouletgeschnetzeltes** 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.



## 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.

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



## Anrichten

**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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Chicken strips on Greek salad with feta cheese and home-made croutons

High protein Under 650 calories Family Lots of vegetables 25-35 minutes • 2.311 kj/552 kcal • Cook on day 2



Chicken strips



Feta cheese



Red onion



Dried oregano



Garlic clove



Tomatoes



Cucumber



Mini-pita bread



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

Good to have at hand

Olive oil\*, oil\*, sugar\*, salt\*, pepper\*



# Let's get started

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

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Feta cheese <b>7)</b>	1 x	100 g	1 x	200 g
Red onion	1 x	80 g**	1 x	80 g
Dried oregano	1 x	2 g	2 x	2 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	3 x	100 g	6 x	100 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Mini-pita bread <b>3) 15)</b>	0.50 x	150 g**	1 x	150 g
Olive oil*, oil*, sugar*	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	399 kJ/95 kcal	2.311 kJ/552 kcal
Fat	4.76 g	27.56 g
- incl. saturated fats	0.85 g	4.95 g
Carbohydrate	5.07 g	29.38 g
- incl. sugar	1.84 g	10.64 g
Protein	8.34 g	48.34 g
Salt	0.358 g	2.077 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).



### Marinate onion

Peel and halve the onion and slice it very thinly.

Mix the strips of onion with oregano, 1 tbsp. [2 tbsp.] red wine vinegar\* and 3 tbsp. [6 tbsp.] olive oil\* in a large bowl, and leave to infuse for at least 10 min.

**Tip:** If raw onion is too intense for you, use a little less.



### Prepare meat

Peel the garlic and press it into a large bowl.

Add the chicken strips and 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\*, season with a little salt\* and pepper\*, and leave to infuse.

Halve the tomatoes, removing the stalks, cut the halves into quarters and sprinkle with a little sugar\* and salt\*.

Cut off ends of cucumber and cut cucumber into approx. 2 cm cubes.



### Fry cROUTONS

Cut the pita bread into approx. 2 cm **cubes**.

Heat 0.5 tbsp. [1 tbsp.] oil\* in a large frying pan and stir-fry the pita bread cubes for approx. 5 min. until crispy.

Remove them from the frying pan and leave to cool briefly.



### Sauté the meat

Heat the large frying pan again without adding fat and stir-fry the **chicken breast strips** for 6-7 min. until they are no longer pink.



### Finally

Add cucumber cubes, tomato quarters, chopped herbs and 2 tbsp. [4 tbsp.] lemon juice to the strips of onion in the bowl, and mix everything carefully.

Season with salt\*, pepper\* and lemon juice.

Break up the **feta** cheese with your hands and mix with the salad.



### Serve

Apportion the Greek salad onto plates, arrange the strips of chicken and cROUTONS on top 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)





# Émincé de poulet sur salade grecque, fromage en saumure et croûtons faits maison

23

Hautement protéiné Moins de 650 calories **Famille** Beaucoup de légumes 25 – 35 min • 2.311 kj/552 kcal • Cuisiner dans les 2 jours



Émincé de poulet



Fromage en saumure



Oignon rouge



Origan râpé



Gousse d'ail



Tomates



Concombre



Mini pain pita



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**  
huile d'olive\*, huile\*, sucre\*, sel\*, poivre\*



# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 grand saladier, 1 petit bol et 1 presse-ail

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g **	1 x 80 g
Origan moulu	1 x 2 g	2 x 2 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomates	3 x 100 g	6 x 100 g
Concombre	1 x 200 g	2 x 200 g
Petit pain pita <b>3) 15)</b>	0.50 x 150 g **	1 x 150 g
huile d'olive*, huile*, sucre*	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	399 kJ/95 kcal	2.311 kJ/552 kcal
Lipides	4.76 g	27.56 g
- dont acides gras saturés	0.85 g	4.95 g
Glucides	5.07 g	29.38 g
- dont sucre	1.84 g	10.64 g
Protéines	8.34 g	48.34 g
Sel	0.358 g	2.077 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 (y compris le lactose) **15)** blé.

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



### Faire mariner l'oignon

Peler l'oignon, le couper en deux, puis en très fines rondelles.

Dans un saladier, mélanger l'oignon tranché, l'origan, 1 cs [2 cs] de vinaigre de vin rouge\* et 3 cs [6 cs] d'huile d'olive\* et laisser mariner au moins 10 min.

*Astuce : si l'oignon cru est trop fort pour toi, utilise plutôt un peu moins.*



### Préparer la viande

Peler l'ail et le presser dans un saladier.

Ajouter l'émincé de poulet et 0.5 cs [1 cs] d'huile\*, saler\*, poivrer\* et laisser mariner.

Couper les tomates en deux, ôter la partie dure, couper les demi-tomates en quartiers puis les saupoudrer d'un peu de sucre\* et de sel\*.

Couper les extrémités du concombre et les débiter en dés de 2 cm.



### Faire revenir les croûtons

Couper le pain pita en dés d'env. 2 cm.

Dans une grande poêle, chauffer 0.5 cs [1 cs] d'huile\* et y faire revenir les dés de pain pita en remuant env. 5 min. jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Les retirer ensuite de la poêle et les laisser refroidir un moment.



### Saisir la viande

Faire à nouveau chauffer la grande poêle sans ajouter de matière grasse, faire dorer les lanières de poulet 6 à 7 min. en remuant jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses.

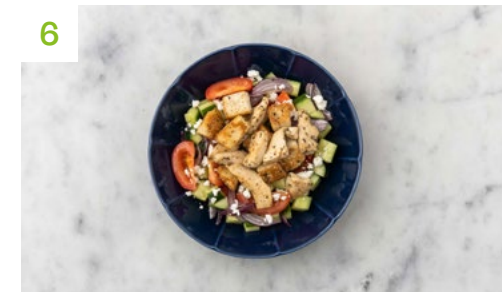


### Pour finir

Ajouter les dés de concombre, les quartiers de tomates, les fines herbes hachées, 2 cs [4 cs] de jus de citron et les rondelles d'oignon dans le saladier. Mélanger délicatement.

Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et du jus de citron.

Hacher grossièrement le fromage en saumure à la main et l'incorporer à la salade.



### Dresser

Répartir la salade grecque dans les assiettes, garnir des lamelles de poulet et des croutons. 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

