

Pouletstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und selbst gemachten Croûtons

High Protein Family unter 650 Kalorien Viel Gemüse 25 – 35 Minuten • 561 kcal • Tag 3 kochen

23



Pouletgeschnezeltes



Hirtenkäse



rote Zwiebel



geriebener Oregano



Knoblauchzehe



Tomaten



Gurke



Mini-Fladenbrot



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

Los geht's

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

Basiszutaten

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln und 1 Knoblauchpresse

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Hirtenkäse 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
rote Zwiebel	0.5 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	2 x	100 g	4 x	100 g
Gurke	1 x	300 g	2 x	300 g
Mini-Fladenbrot 3) 15)	0.5 x	150 g**	1 x	150 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. 510 g)
Brennwert	460 kJ/ 110 kcal	2346 kJ/ 561 kcal
Fett	5.97 g	30.40 g
- davon ges. Fettsäuren	1.40 g	7.11 g
Kohlenhydrate	5.42 g	27.59 g
- davon Zucker	1.78 g	9.08 g
Eiweiss	9.05 g	46.12 g
Salz	0.458 g	2.335 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

Die Hälfte [**gesamte**] **Zwiebel** in sehr feine Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit der Hälfte des **Oreganos**, 0.5 TL [**1 TL**] **Weissweinessig*** 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 achteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

Gurke in ca. 2 cm Würfel schneiden.

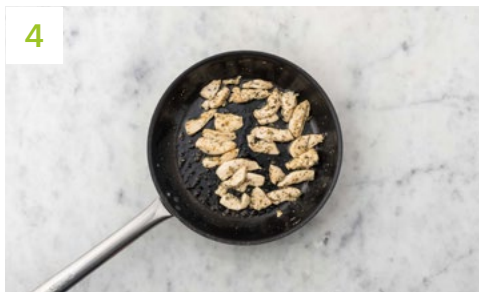


Croutons braten

Die Hälfte [**gesamtes**] **Fladenbrot** in ca. 2 cm Würfel schneiden.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [**2 EL**] **Öl*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** und restliches **Oregano** in die Bratpfanne geben und unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten.

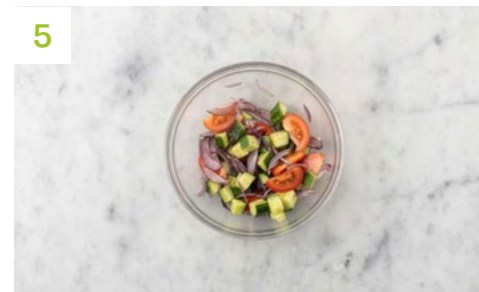
Aus der Bratpfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



Fleisch anbraten

Erneut die grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen.

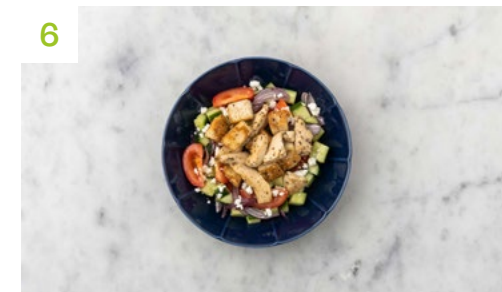
Pouletgeschnetzeltes darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



Zum Schluss

Gurke und **Tomaten** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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



Anrichten

Griechischen Salat auf Teller verteilen, **Pouletbruststreifen** und **Croûtons** 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!



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

High protein Family Under 650 calories Lots of vegetables 25-35 minutes • 561 kcal • Cook on day 3

23



Chicken strips



Feta cheese



Red onion



Dried oregano



Garlic clove



Tomatoes



Cucumber



Mini-pita bread



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

Let's get started

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

Basic ingredients

Olive oil*, sugar*, oil*, pepper*, salt*.

Cooking utensils

1 large frying pan, 2 large bowls and 1 garlic press.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Feta cheese 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Red onion	0.5 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	2 x	100 g	4 x	100 g
Cucumber	1 x	300 g	2 x	300 g
Mini flatbread 3) 15)	0.5 x	150 g**	1 x	150 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	460 kJ/ 110 kcal	2.346 kJ/ 561 kcal
Fat	5.97 g	30.40 g
- incl. saturated fats	1.40 g	7.11 g
Carbohydrate	5.42 g	27.59 g
- incl. sugar	1.78 g	9.08 g
Protein	9.05 g	46.12 g
Salt	0.458 g	2.335 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!)

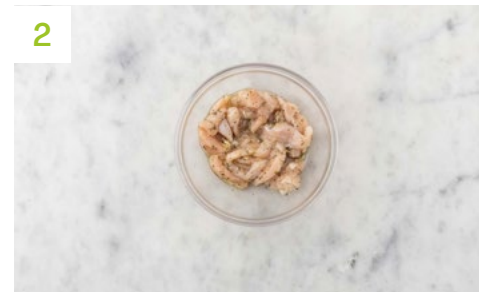


Marinate onion

Cut half [all] of the onion into very fine strips.

Mix the strips of onion with half the oregano, 0.5 tsp. [1 tsp.] white 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.

Cut the tomatoes into eighths and sprinkle with a little sugar* and salt*.

Dice the cucumber into approx. 2 cm sized cubes.



Fry croutons

Cut half [all] of the flatbread into cubes about 2 cm large.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan, add diced flatbread and remaining oregano and fry for about 5 min., turning constantly, until crispy.

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



Sauté the meat

Without adding any more fat, bring the large frying pan to a high heat again.

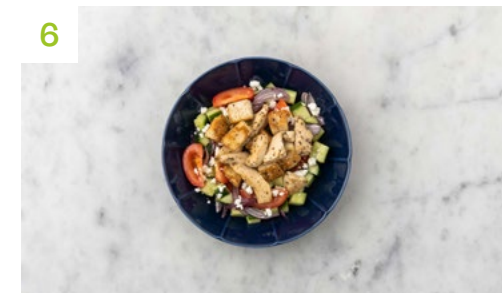
Fry the chicken slices in it for 4-5 min., constantly turning, until they are no longer pink.



Finally

Add the cucumber and tomatoes to the onion strips in the bowl and mix everything carefully. Season with salt* and pepper*.

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!



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

Hautement protéiné • Famille • Moins de 650 calories • Beaucoup de légumes • 25 – 35 minutes • 561 kcal • Cuisiner au 3e jour

23



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

C'est parti

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

Ingrédients de base

Huile d'olive*, sucre*, huile*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 2 saladiers et 1 presse-ail

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Oignon rouge	0.5 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	2 x 100 g	4 x 100 g
Concombre	1 x 300 g	2 x 300 g
Petit pain pita 3) 15)	0.5 x 150 g**	1 x 150 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

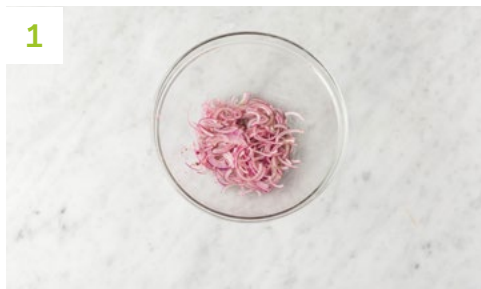
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 510 g)
Valeur calorique	460 kJ/ 110 kcal	2.346 kJ/ 561 kcal
Lipides	5.97 g	30.40 g
- dont acides gras saturés	1.40 g	7.11 g
Glucides	5.42 g	27.59 g
- dont sucre	1.78 g	9.08 g
Protéines	9.05 g	46.12 g
Sel	0.458 g	2.335 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 !)

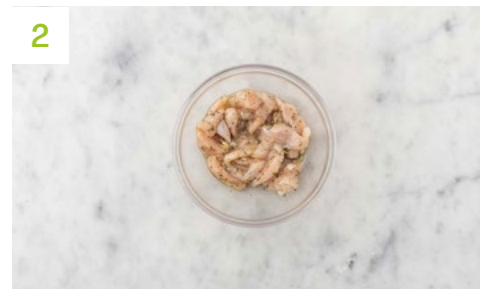


Faire mariner l'oignon

Couper la moitié [la totalité] de l'oignon en très fines lamelles.

Dans un saladier, mélanger les lamelles d'oignon, la moitié de l'origan, 0,5 cc [1 cc] de vinaigre de vin blanc* et 3 cs [6 cs] d'huile d'olive*, puis 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 huit et les saupoudrer d'un peu de sucre* et de sel*.

Couper le concombre en dés d'env. 2 cm.

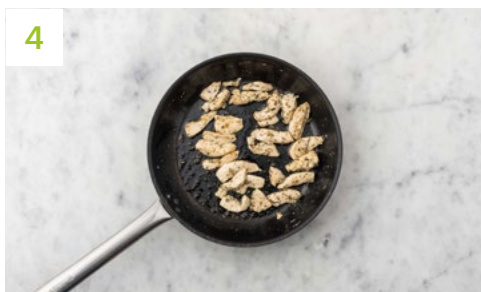


Faire revenir les croûtons

Couper la moitié [la totalité] du pain pita en dés d'env. 2 cm.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une grande poêle, y mettre les dés de pain pita et le reste de l'origan ; les faire cuire pendant env. 5 min en les retournant jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

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



Saisir la viande

Faire chauffer à nouveau la grande poêle à feu vif, sans ajouter de matière grasse.

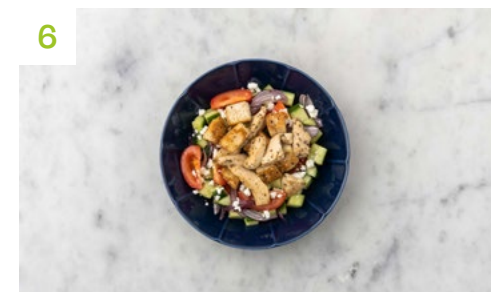
Y faire revenir le poulet pendant 4 à 5 min, en retournant les morceaux jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses.



Pour finir

Ajouter le concombre et les tomates aux lamelles d'oignon dans le saladier, puis mélanger délicatement le tout. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

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



Dresser

Répartir la salade grecque sur les assiettes, garnir avec les lamelles de poulet et des croûtons, puis 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 !

