

Pouletstreifen auf griechischem Salat mit Hirtenkäse und selbst gemachten Croûtons

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Family High Protein 25 – 35 Minuten • 602 kcal • Tag 3 kochen

22



Pouletgeschnitzeltes



Hirtenkäse



rote Zwiebel



gerebelter Oregano



Knoblauchzehe



Tomaten



Gurke



Kräuter-Croûtons



- 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 aus Deiner Küche*

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

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
Kräuter-Croûtons 7) 15) 16)	1 x 60 g	2 x 60 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. 500 g)
Brennwert	503 kJ/ 120 kcal	2518 kJ/ 602 kcal
Fett	7 g	34.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.5 g	7.7 g
Kohlenhydrate	5.8 g	29.2 g
– davon Zucker	1.7 g	8.7 g
Eiweiss	9.2 g	46.3 g
Salz	0.41 g	2.03 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: 7) Milch (einschliesslich Laktose) 15) Weizen 16) Gerste

(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.



Croutons braten

Tomaten achteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen.

Gurke in ca. 2 cm Würfel schneiden.



Fleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 0.5 EL [1 EL] **Öl*** stark erhitzen.

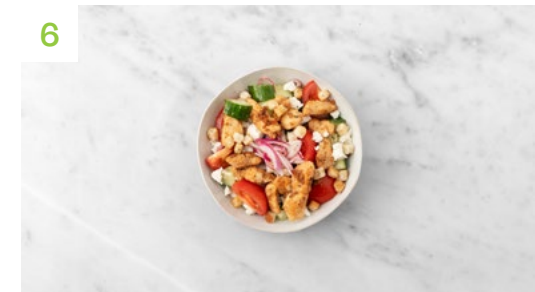
Pouletgeschnetzeltes darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.



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 <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



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

Lots of vegetables Under 650 calories Family High protein 25–35 minutes • 602 kcal • Cook on day 3

22



Diced chicken



Feta cheese



Red onion



Dried oregano



Garlic clove



Tomatoes



Cucumber



Herb croutons



- 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.

Basics from your kitchen*

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

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
Herb croutons 7) 15) 16)	1 x	60 g	2 x	60 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. 500 g)
Calories	503 kJ/120 kcal	2518 kJ/602 kcal
Fat	7 g	34.9 g
– of which saturated fats	1.5 g	7.7 g
Carbohydrate	5.8 g	29.2 g
– of which sugar	1.7 g	8.7 g
Protein	9.2 g	46.3 g
Salt	0.41 g	2.03 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: **7)** Milk (including lactose) **15)** Wheat **16)** Barley

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



1 Marinate the onion

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

Mix the onion strips with half the **oregano**, 0.5 tsp. [**1 tsp.**] white wine vinegar* and 3 tbsp. [**6 tbsp.**] olive oil* in a large bowl, and marinate for at least 10 min.

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



2 Prepare the meat

Peel the garlic and press it into a large bowl.

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



3 Fry the croutons

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

Dice the cucumber into 2 cm cubes.



4 Fry the meat

Heat 0.5 tbsp. [**1 tbsp.**] oil* in a large frying pan on high heat.

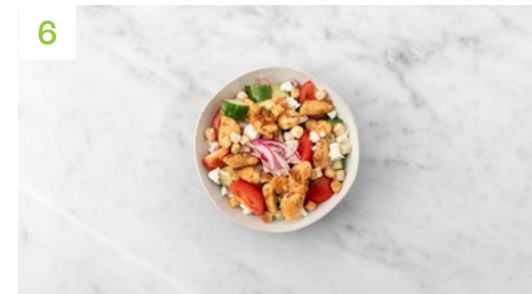
Fry the chicken for 4–5 min., turning constantly, until no pink remains.



5 Finish

Add the cucumber and tomatoes to the onions 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.



6 Serve

Apportion the Greek salad onto plates, arrange the 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/



Lanières de poulet sur une salade grecque avec fromage en saumure et croûtons fait maison

Beaucoup de légumes | Moins de 650 calories | Famille | Hautement protéiné | 25 – 35 minutes • 602 kcal • Cuisiner au 3e jour

22



Émincé de poulet



Fromage en saumure



Oignon rouge



Origan moulu



Gousse d'ail



Tomates



Concombre



Croûtons aux fines herbes



- 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.

Basiques dans votre cuisine*

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

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
Croûtons aux fines herbes 7) 15) 16)	1 x 60 g	2 x 60 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

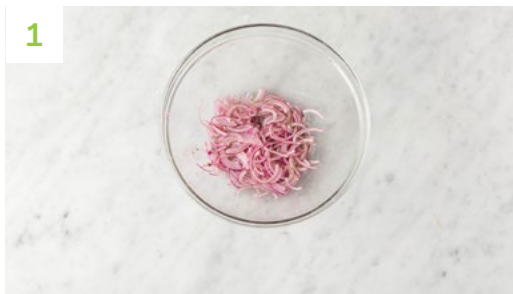
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 500 g)
Valeur calorique	503 kJ/ 120 kcal	2518 kJ/ 602 kcal
Lipides	7 g	34,9 g
- dont acides gras saturés	1,5 g	7,7 g
Glucides	5,8 g	29,2 g
- dont sucre	1,7 g	8,7 g
Protéines	9,2 g	46,3 g
Sel	0,41 g	2,03 g

Note 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 : 7) lait (comprenant du lactose) 15) blé 16) orge

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

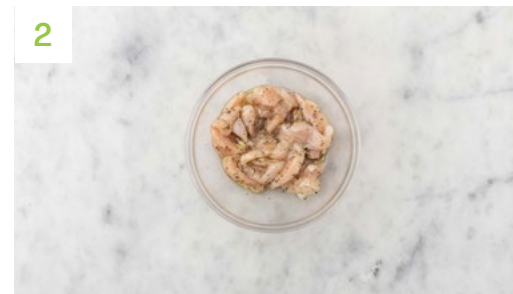


Faire mariner l'oignon

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

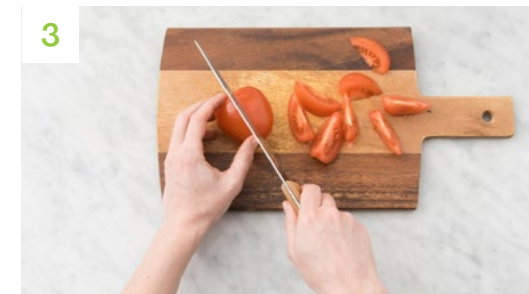
Astuce : Si vous trouvez l'oignon cru trop fort, réduisez légèrement la quantité.



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.



Frir les croûtons

Couper les tomates en huit et saupoudrer de sucre* et de sel*.

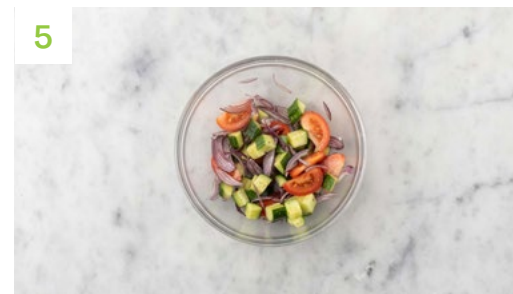
Couper le concombre en dés d'env. 2 cm d'épaisseur.



Faire dorer la viande

Dans une grande poêle, faire chauffer 0,5 cs [1 cs] d'huile* à feu vif.

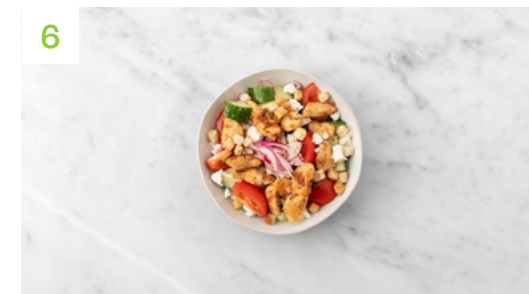
Y faire revenir l'émincé de poulet pendant 4 à 5 min, en retournant les morceaux jusqu'à ce qu'ils ne soient plus roses.



Pour finir

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

Émietter grossièrement le fromage en saumure avec les mains et le mélanger à la salade.



Dresser

Répartir la salade à la grecque sur les assiettes, garnir des lamelles de blancs de poulet encore chaudes et de croûtons 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 !

