

Fattoush Poulet Brotsalat mit Tomate

Radiesli und Buttermilch-Zitronen-Dressing

Family 25 – 35 Minuten • 675 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Za'atar



Libanesisches Fladenbrot



Salatherz (Romana)



Radiesli



Tomaten



rote Zwiebel



Naturjoghurt aus Saland



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Honig*, Olivenöl*, Pfeffer*, Öl*, Weissweinessig*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Za'atar 3)	1 x 4 g**	1 x 4 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	2 x 60 g	4 x 60 g
Salatherz (Romana)	1 x 170 g	2 x 170 g
Radiesli	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Naturjoghurt aus Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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	563 kJ/ 135 kcal	2826 kJ/ 675 kcal
Fett	7 g	35.2 g
- davon ges. Fettsäuren	1.1 g	5.3 g
Kohlenhydrate	10 g	50 g
- davon Zucker	5.9 g	29.5 g
Eiweiss	8 g	40.2 g
Salz	0.21 g	1.05 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.

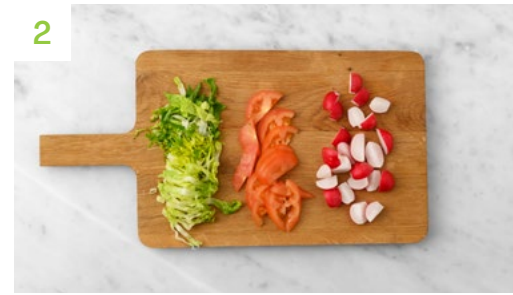
Allergene: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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



Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Naturjoghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig***, 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.



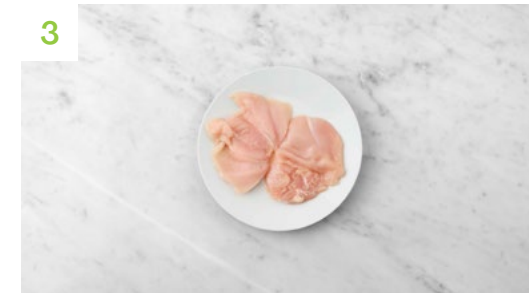
Gemüse vorbereiten

Tomate halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Leicht **salzen***.

Radiesli vierteln oder halbieren.

Salatherz in 2 cm breite Streifen schneiden.

Radiesli und **Salat** in eine grosse Schüssel geben.



Für das Poulet

Knoblauch abziehen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [gesamtes] **Libanesisches Fladenbrot** in 2 cm Stücke schneiden.

Pouletbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.



Brot rösten

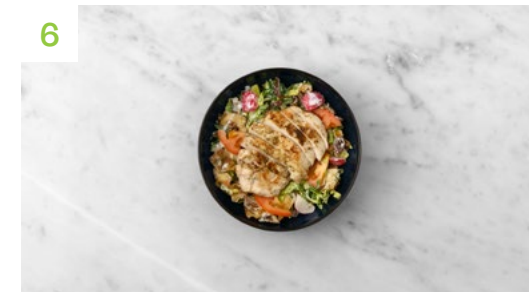
In einer grossen Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Fladenbrot** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anrösten, bis das **Brot** goldbraun ist. Die Hälfte Za' atar hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz*** würzen.



In der Zwischenzeit

In einer zweiten grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Pouletbrust** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. **Knoblauch** dazu pressen und restliches **Za' atar** hinzugeben und 30. Sek anrösten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Pouletbrust in 2 cm breite Streifen schneiden.



Anrichten

Fladenbrot und die Hälfte des **Dressings** in die grosse Schüssel mit dem **Gemüse** geben und vermengen.

Fattoush-Salat auf Teller verteilen und mit **Tomatenscheiben** und der **Pouletbrust** toppen. Restliches **Dressing** darüber verteilen 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!



Fattoush chicken and bread salad with tomato

served with radishes and buttermilk-and-lemon dressing

Family 25–35 minutes • 675 kcal • Cook on day 3

14



Chicken breast fillet



Za'atar



Lebanese flatbread



Romaine lettuce heart



Radishes



Tomatoes



Red onion



Plain yoghurt from Saland



Garlic clove



Buttermilk-and-lemon dressing

Let's get started

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

Basics from your kitchen*

Salt*, honey*, olive oil*, pepper*, oil*, white wine vinegar*

Cooking utensils

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Za'atar 3	1 x	4 g**	1 x	4 g
Lebanese flatbread 15	2 x	60 g	4 x	60 g
Romaine lettuce heart	1 x	170 g	2 x	170 g
Radishes	1 x	100 g	1 x	200 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Plain yoghurt from Saland 7	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Buttermilk-and-lemon dressing 7 8 9	1 x	50 ml	2 x	50 ml

**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	563 kJ/135 kcal	2826 kJ/675 kcal
Fat	7 g	35.2 g
– of which saturated fats	1.1 g	5.3 g
Carbohydrate	10 g	50 g
– of which sugar	5.9 g	29.5 g
Protein	8 g	40.2 g
Salt	0.21 g	1.05 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.

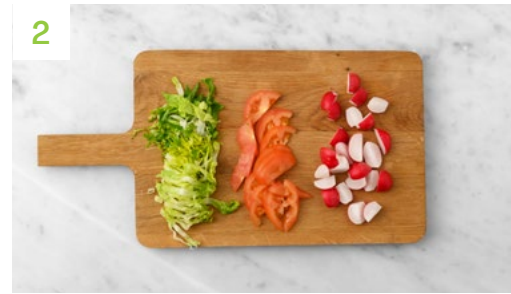
Allergens: **3** Sesame seeds **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **9** Mustard **15** Wheat

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



For the dressing

In a small bowl, mix the yoghurt, buttermilk-and-lemon dressing 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar*, 1 tsp. [2 tsp.] honey*, salt* and pepper* to make a dressing.



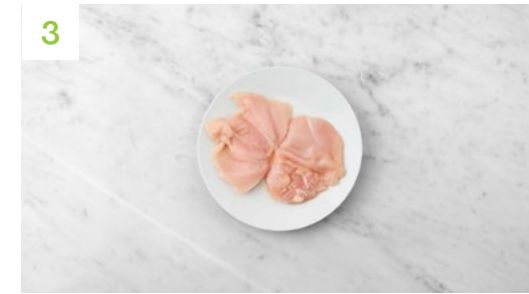
Prepare the vegetables

Cut the tomato in half and slice into thin half-moons. Add a little salt*.

Quarter or halve the radishes.

Cut the lettuce into 2 cm wide strips.

Put the radishes and lettuce into a large bowl.



For the chicken

Peel the garlic.

Halve the onion and cut it into thin strips.

Cut half [all] of the Lebanese flatbread into 2 cm pieces.

Cut the chicken breast fillets horizontally, but not all the way through, and open them up like a book.



Fry the bread

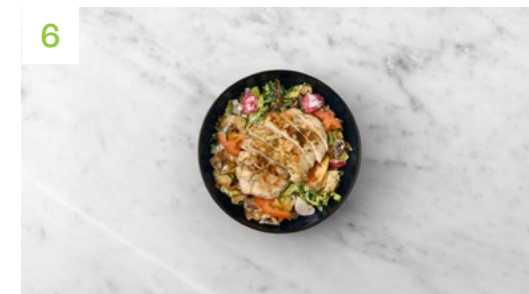
Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Fry the flatbread and onion for 3–4 min. until the bread is golden brown. Add half of the za'atar and fry for another 1 min. Season with salt*.



In the meantime

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large frying pan. Fry the chicken for 2–3 min. on each side until no longer pink inside. Press in the garlic into it, add the remaining za'atar and fry for 30 sec. Season with salt* and pepper*.

Cut the chicken breast into 2 cm strips.



Serve

Put the flatbread and half of the dressing into the large bowl with the vegetables and mix well.

Apportion the fattoush salad on plates and top with the tomato slices and chicken. Drizzle with the remaining dressing 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/



Salade Fattouch croûtons et poulet, avec des tomates, radis et sauce au babeurre et au citron

Famille 25 – 35 minutes • 675 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Blanc de poulet



Zaatar



Pain pita libanais



Laitue romaine



Radis



Tomates



Oignon rouge



Yogourt nature de Saland



Gousse d'ail



Sauce au babeurre et au citron



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, miel*, huile d'olive*, poivre*, huile*, vinaigre de vin blanc*

Ustensiles de cuisine

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

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Zaatar 3)	1 x 4 g**	1 x 4 g
Pain pita libanais 15)	2 x 60 g	4 x 60 g
Laitue romaine	1 x 170 g	2 x 170 g
Radis	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Yogourt nature de Saland 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Sauce au babeurre et au citron 7) 8) 9)	1 x 50 ml	2 x 50 ml

**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	563 kJ/ 135 kcal	2826 kJ/ 675 kcal
Lipides	7 g	35,2 g
- dont acides gras saturés	1,1 g	5,3 g
Glucides	10 g	50 g
- dont sucre	5,9 g	29,5 g
Protéines	8 g	40,2 g
Sel	0,21 g	1,05 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.

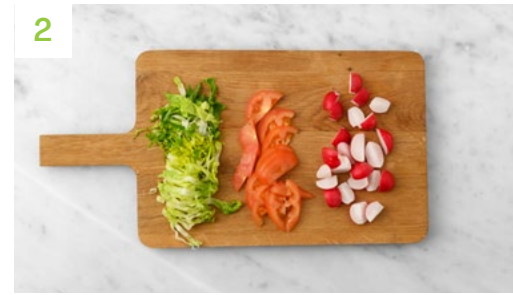
Allergènes : **3**) graines de sésame **7**) lait (comprenant du lactose) **8**) œufs **9**) moutarde **15**) blé

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



1 Préparer la sauce

Dans un bol, mélanger le yogourt nature, la sauce au babeurre et au citron, 1 cs [2 cs] d'huile* d'olive, 1 cc [2 cc] de vinaigre*, 1 cc [2 cc] de miel, du sel* et du poivre* afin d'obtenir une vinaigrette.



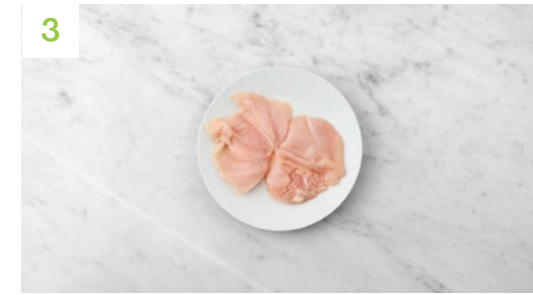
2 Préparer les légumes

Couper la tomate en deux, puis en fines demi-lunes. Saler* légèrement.

Couper les radis en quatre ou deux.

Couper la salade en lanières de 2 cm de large.

Mettre les radis et la salade dans un saladier.



3 Pour le poulet

Peler l'ail.

Couper l'oignon en deux et l'émincer.

Couper la moitié [totalité] du pain pita libanais en dés de 2 cm.

Couper les blancs de poulet dans le sens de l'épaisseur (mais pas complètement) et les ouvrir comme un livre.



4 Faire griller le pain

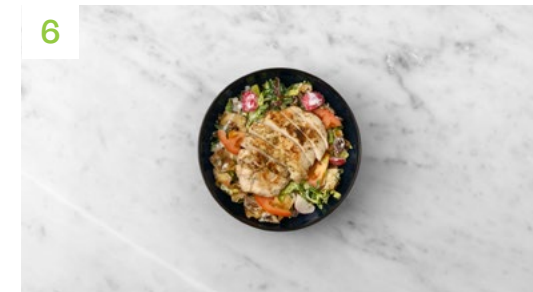
Dans une grande poêle, faire chauffer 3 cs [6 cs] d'huile d'olive*. Y faire revenir le pain pita et les lamelles d'oignon 3 à 4 min à feu vif jusqu'à ce que le pain soit doré. Ajouter la moitié du zaatar et faire revenir encore 1 min. Ajouter du sel*.



5 Pendant ce temps

Chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* dans une deuxième grande poêle. Y faire revenir le blanc de poulet 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose à l'intérieur. Ajouter l'ail pressé et le reste de Zaatar et faire griller 30 s. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Couper le blanc de poulet en lanières de 2 cm de large.



6 Dresser

Verser le pain pita et la moitié de la vinaigrette dans le saladier avec les légumes et mélanger.

Répartir la salade Fattoush sur les assiettes et garnir de tranches de tomates et du blanc de poulet. Arroser du reste de la vinaigrette 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/

