

# Souflaki-Poulet auf Couscous

dazu Zaziki und Tomaten-Gurken-Salat

schnell Kalorien im Blick High Protein 25 – 35 Minuten • 633 kcal • Tag 3 kochen

18



Couscous



Gurke



Tomate (Roma)



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Pouletbrustfilet



Dill



Sahnejoghurt aus Saland



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Olivenöl\*, Butter\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Pouletbouillonpulver\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Gurke	1 x 300 g	2 x 300 g
Tomate (Roma)	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Mezze“	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Dill	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt aus Saland <b>7)</b>	2 x 75 g	4 x 75 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. 540 g)
Brennwert	490 kJ/ 117 kcal	2650 kJ/ 633 kcal
Fett	4 g	21.4 g
– davon ges. Fettsäuren	2.1 g	11.2 g
Kohlenhydrate	12 g	65.1 g
– davon Zucker	2.2 g	12 g
Eiweiss	8 g	43.2 g
Salz	0.03 g	0.15 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

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



## 1 Couscous quellen

Erhitze 250 ml [500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf 250 ml [500 ml] **Wasser\*** und 0.25 TL [0.5 TL] **Salz\*** geben und aufkochen lassen. **Couscous**, „Hello Mezze“ 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und **Pfeffer\*** zugeben, Topf vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Gurke** längs vierteln und in 0.5 cm Stücke schneiden.

**Tomate** grob würfeln.

**Knoblauch** fein hacken.

**Kräuter** fein hacken.

**Zitrone** in 6 Schnitze schneiden.

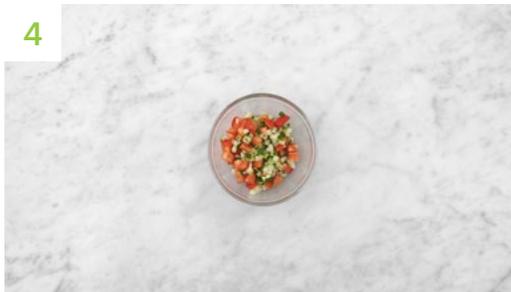


## 3 Zaziki zubereiten

In einer grossen Schüssel **Joghurt**, die Hälfte der **Kräuter**, die Hälfte der **Gurke** und **Saft** von 1 [2] **Zitronenschnitzen** geben.

In einer grossen Bratpfanne 0.5 TL [1 TL] **Olivenöl\*** erhitzen und **Knoblauch** darin 1 – 2 Min. anschwitzen. **Bratpfanninhalt** in die Schüssel geben und vermengen. **Zaziki** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Tipp:** Falls Du keinen Knoblauch magst, lass ihn weg.



## 4 Für das Gemüse

In einer grossen Schüssel **Tomaten**, restliche **Gurke** und **Kräuter** mit **Saft** von 2 [4] **Zitronenschnitzen** vermengen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken. **Couscous** nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und 1 EL [2 EL] **Butter\*** unterrühren. Nach Belieben mit **Zitronensaft** abschmecken.



## 5 Fleisch braten

**Pouletbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** auf beiden Seiten mit „Hello Souflaki“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In der grossen Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Pouletbrustfilets** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## 6 Anrichten

**Poulet** nach Belieben in Streifen schneiden.

**Couscous** auf tiefe Teller verteilen. **Poulet**, **Salat** und **Zaziki** darauf geben und mit restlichen **Zitronenschnitzen** servieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

