



PUTENBRUST AUF GRIECHISCHEM SALAT

mit Hirtenkäse und knusprigen Fladenbrotwürfeln



HELLO MINZE

Minze kann in der Küche fast alles!
Tee, Desserts, Cocktails, Salate, Fleisch-
und Gemüsegerichte profitieren von ihrem
frischen Geschmack.



Putenbrust



rote Zwiebel



gerebelter Oregano



Knoblauchzehe



Tomate



Gurke



Mini-Fladenbrot



Minze



Petersilie



Zitrone



Hirtenkäse



25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

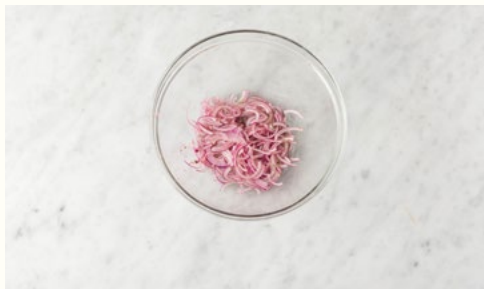
leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Dieses Rezept begeistert uns so sehr, dass wir es kurzerhand zu unserem Picknick-Rezept dieser Woche ernannt haben! Schnell gemacht, farbenfroh und **proteinreich** ist dieser bunte Salat das perfekte Gericht – auch für den nächsten Tag, falls etwas übrig bleibt! Geschmacklich inspiriert hat uns bei diesem Sommerrezept übrigens das schöne Griechenland, in das Du Dich träumen darfst, während Du genießt.

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du eine **Knoblauchpresse**, **1 große Schüssel**, **1 kleine Pfanne** und **1 große Pfanne**.



1 ZWIEBEL MARINIEREN

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **gerebeltem Oregano**, **Olivenöl*** und **Essig*** vermischen und mind. 10 Min. ziehen lassen.



2 FLEISCH VORBEREITEN

Putenbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Putenbrust und **Öl*** dazugeben, mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen.



3 WÄHRENDDESSEN

Mini-Fladenbrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten.

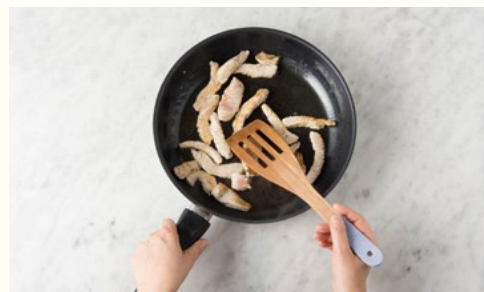
Anschließend aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



4 GEMÜSE SCHNEIDEN

Tomate 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.



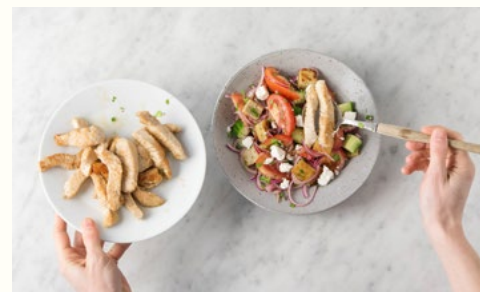
5 FLEISCH ANBRATEN

Erneut die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Putenbruststreifen** darin 6 – 7 Min. unter Wenden anbraten.

ZUM SCHLUSS

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und klein schneiden.

Saft der **Zitrone** auspressen.



6 ANRICHTEN

Gurkenwürfel, **Tomatenspalten**, **Fladenbrotwürfel**, zerkleinerte **Kräuter** und **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben und vermischen.

Hirtenkäse grob mit den Händen zerkleinern und unterheben.

Griechischen Salat auf Teller verteilen, warme **Putenbruststreifen** darauf anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel EG	1	2	2
gerebelter Oregano	1 g	2 g	2 g
Putenbrust	280 g	420 g	560 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Mini-Fladenbrot 1) 8)	½ ☞	¾ ☞	1
Tomate NL	1	2	2
Gurke NL BE	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	15 g	20 g
Zitrone ES	½ ☞	¾ ☞	1
Hirtenkäse 5)	150 g	300 g	300 g
Olivenöl*	2 EL	3 EL	4 EL
Essig*	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	480 kJ/115 kcal	2655 kJ/635 kcal
Fett	7 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13 g
Kohlenhydrate	5 g	27 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	9 g	49 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 5) Milch 8) Sesam

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, EG: Ägypten, ES: Spanien, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at