



GRIECHISCHER SALAT

mit zarten Putenbruststreifen und knackigem Gemüse



HELLO GRIECHENLAND

Bei diesem Gericht haben wir uns kurzerhand ins schöne Griechenland geträumt und uns von der mediterranen Küche inspirieren lassen.



Putenbrust



Dinkel-Pita-Taschen



rote Zwiebel



Oregano



Knoblauchzehe



Eiertomate



Gurke



Minze



Petersilie



Zitrone



Hirtenkäse



25 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Ganz fix zubereitet ist dieser bunte Salat das perfekte Lunch-Gericht für den nächsten Tag! Knackiges Gemüse, zarte Putenbruststreifen und herzhafte Dinkel-Pita-Taschen machen dieses Rezept zu einem echten Power-Gericht. Lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Obst**, **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel**, eine **Knoblauchpresse**, **1 große Pfanne** und eine **Saftpresse**.
Entdecke den **griechischen Salat mit zarten Putenbruststreifen**.



1 ZWIEBEL MARINIEREN

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Oregano**, **1 EL [2 EL] Essig** und **2 1/2 EL [5 EL] Olivenöl** 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. **Putenbruststreifen** und **1 EL [2 EL] Olivenöl** dazugeben, mit etwas **Salz** und **Pfeffer** würzen und ziehen lassen.



3 WÄHRENDEDESSEN

Pita-Brote in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne **1 EL [2 EL] Öl** erhitzen, **Pita-Würfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln und mit etwas **Zucker** und **Salz** bestreuen. **Gurke** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



4 FLEISCH ANBRATEN

Erneut die große Pfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Putenbruststreifen** darin 4 – 5 Min. unter Wenden anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und klein schneiden. Saft der **Zitrone** auspressen.



6 ANRICHTEN

Gurkenwürfel, **Tomatenviertel**, **Pita-Würfel**, zerkleinerte **Kräuter** und nach Geschmack **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. **Hirtenkäse** grob mit den Händen zerkleinern und unterheben. **Griechischen Salat** auf Teller verteilen, noch warme **Putenbruststreifen** darauf anrichten und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|-----------|---------|
| rote Zwiebel DE | 1/2 | 1 |
| Oregano 15) | 1 g | 2 g |
| Putenbrust | 2 | 4 |
| Knoblauchzehe ES | 1/2 | 1 |
| Eiertomate ES | 2 | 4 |
| Gurke NL, BE | 1 (klein) | 1 |
| Dinkel-Pita-Taschen 1) | 2 | 4 |
| Minze/Petersilie | je 5 g | je 10 g |
| Zitrone ES | 1/2 | 1 |
| Hirtenkäse 7) | 150 g | 300 g |

(Weißwein-)Essig*, (Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 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 | 616 kJ/146 kcal | 3367 kJ/800 kcal |
| Fett | 8 g | 44 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 3 g | 17 g |
| Kohlenhydrate | 9 g | 49 g |
| – davon Zucker | 2 g | 8 g |
| Eiweiß | 10 g | 53 g |
| Ballaststoffe | 1 g | 3 g |
| Salz | 1 g | 4 g |

ALLERGENE

1) Gluten **7)** Lactose **15)** kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

BE: Belgien, **DE:** Deutschland, **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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!