



HÄHNCHEN-SOUVLAKI MIT OREGANO,

dazu Tzatziki, Minz-Wildreis und griechischer Salat

SPECIAL



Hähnchenbrustfilet



Holzspieße



Knoblauchzehe



Gurke



Basmati-Wildreis-Mischung



Tomaten



Zitrone



Sahnejoghurt



rote Zwiebel



Oregano



Minze

40 Minuten Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Mit unserem heutigen Special-Gericht werden frische Kräuter zum Star auf Deinem Teller! Noch dazu gibt es heute ein Gericht einer der wohl beliebtesten Länderküchen überhaupt: der Griechischen! Leckere Hähnchen-Souvlaki mit würzigem Oregano, dazu ein frischer Salat mit Tomate und Gurke. Das Besondere: Frische Minze zieht heute Deinen Wildreis und macht dieses Kräuter-Special so besonders. Dann heißt es bloß noch den Tzatziki verrühren – und schon kannst Du genießen!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln, 1 Sieb, 1 großen Topf, 1 Gemüsereibe**
1 große Pfanne und **1 kleine Schüssel**.



1 FLEISCH MARINIEREN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. **Hähnchenbrust** in 2 cm große Stücke schneiden. **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** halbieren. Die **Hälfte** der **Zitrone** in eine große Schüssel entsaften. Andere Hälfte in Spalten schneiden. **Oregano** abzupfen und fein hacken (Stiele behalten). In der großen Schüssel **Fleischstücke** mit **Zitronensaft**, $\frac{1}{2}$ TL [$\frac{3}{4}$ TL | 1 TL] **Zitronenabrieb**, $\frac{3}{4}$ des gehackten **Oreganos**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren und beiseitestellen.



4 TZATZIKI VERRÜHREN

Hälfte der **Gurke** fein in eine kleine Schüssel reiben. **Gurkenabrieb** mit **Joghurt**, restlichem **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren. Andere Hälfte der **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in dünne Spalten schneiden. **Gurkenscheiben** und **Tomatenspalten** mit restlichen **Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben, mit **Olivenöl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



2 WILDREIS ZUBEREITEN

Wildreismischung in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Rote Zwiebel** abziehen und in feine Streifen schneiden. In einem großen Topf **Öl*** erhitzen, **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** und **Hälfte** des gehackten **Knoblauchs** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten.



5 SPIESSE ANBRATEN

Hähnchenbrustwürfel auf die **Spieße** stecken. In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Spieße** darin von allen Seiten ca. 10 Min. anbraten. Währenddessen **Minze** fein hacken. **Wildreis** mit einer Gabel auflockern, **Oreganostiele** entfernen. **Reis** mit **Öl*** und gehackter **Minze** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 WILDREIS KOCHEN

Wildreis zugeben und so lange weiter erhitzen, bis das **Öl** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde. Heißes **Wasser*** und **Oreganostiele** zu dem **Reis** geben, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



6 ANRICHTEN

Wildreis auf Teller verteilen. **Souvlakispieße** mit restlichem **Oregano** bestreuen und mit **Tomaten-Gurken-Salat** zum **Wildreis** anrichten, mit **Tzatziki** und **Zitronenspalten** servieren und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Zitrone ES	1	1	2
Oregano/Minze	20 g	20 g	20 g
Basmati-Wildreis-Mischung	100 g	150 g	225 g
Knoblauchzehe ES	2	2	3
rote Zwiebel NL	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1
Gurke NL ES	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Tomaten NL ES	2	3	4
Holzspieße	4	6	8
Öl* für Schritt 2	2 EL	2 EL	3 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	250 ml	375 ml	500 ml
(Oliven-)Öl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	349 kJ/83 kcal	2.243 kJ/536 kcal
Fett	3 g	20 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	8 g	48 g
- davon Zucker	1 g	9 g
Eiweiß	6 g	38 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien **NL:** Niederlande

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!