



MEDITERRANES GRILLPAKET

mit Halloumi, Hähnchenbrust und Grillgemüse

ADD-ON



Halloumi



Petersilie



rote Chilischote



Knoblauchzehe



Zitrone (gewachst)



Hähnchenbrustfilet



Sonnenflocken
Grobes Meersalz



Zucchini



Aubergine



Mayonnaise

30 Minuten

Stufe 2

Tag 1-2 grillen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Knoblauchpresse** und **2 kleine Schüsseln**.



1 KLEINE VORBEREITUNGEN

Knoblauch abziehen.

Petersilie sehr fein hacken.

Zitrone heiß abwaschen. Schale der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren.

Chilischote halbieren, **Kerne** entfernen und **Chilischote** fein hacken (**Achtung: scharf!**).



2 FLEISCH MARINIEREN

Hähnchenbrustfilets

in eine große Schüssel geben und mit der **Hälfte** vom **Zitronenabrieb**, etwas **Sonnenflocken**, **Pfeffer*** und 1 EL **Öl*** marinieren.

Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



3 FÜR DAS CHIMICHURRI

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie**, **Chili**, 50 ml **Öl***, restlichen **Zitronenabrieb** und **Soft** einer halben **Zitrone** vermengen. Die Hälfte vom **Knoblauch** dazupressen und mit **Sonnenflocken** und **Pfeffer*** abschmecken.



4 FÜR DIE AIOLI

Restlichen **Knoblauch** in eine weitere kleine Schüssel pressen und mit **Mayonnaise** vermengen.

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden.

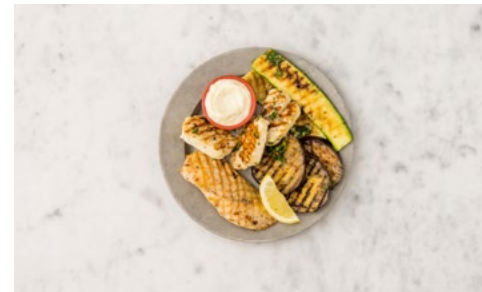


5 GEMÜSE SCHNEIDEN

Aubergine

in 0,5 – 1 cm dicke, runde Scheiben schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden und **Zucchini** längs in 0,5 – 1 cm dicke, längliche Scheiben schneiden.



6 AB AN DEN GRILL

Hähnchenbrust

6 – 8 Min. je Seite, **Zucchini** und **Aubergine** 4 – 6 Min. je Seite und **Halloumi** ca. 3 – 4 Min. je Seite.

Nach dem Grillen kannst Du das **Gemüse** mit ein wenig **Chimichurri** marinieren. Restliches **Chimichurri** und **Aioli** dazureichen und genießen.

Guten Appetit!

2 PERSONEN ZUTATEN

	2P
Halloumi 5)	200 g
Petersilie	20 g
rote Chilischote ES NL	1
Knoblauchzehe ES	1
Zitrone, gewachst ES	1
Hähnchenbrustfilet	250 g
Sonnenflocken - Grobes Meersalz	20 g
Zucchini ES	1
Aubergine ES	1
Mayonnaise 2) 4)	68 ml
Öl* für Schritt 2	1 EL
Öl* für Schritt 3	50 ml
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. 550 g)
Brennwert	720 kJ/172 kcal	4.081 kJ/976 kcal
Fett	13,60 g	77,07 g
– davon ges. Fettsäuren	3,70 g	20,97 g
Kohlenhydrate	2,04 g	11,57 g
– davon Zucker	1,70 g	9,63 g
Eiweiß	10,14 g	57,47 g
Salz	0,113 g	0,638 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

2) Eier 4) Senf 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®-STD-40-004).

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