

# Fattoush Hähnchen Brotsalat mit Tomate

## Radieschen und Buttermilch-Zitronen-Dressing

Family Thermomix hilft • 670 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Za'atar



Libanesisches Fladenbrot



Salatherz (Romana)



Radieschen



Tomate



rote Zwiebel



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Honig\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Öl\*, Weißweinessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Za'atar <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Libanesisches Fladenbrot <b>15)</b>	120 g**	180 g**	240 g
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	120 g	240 g	240 g
Radieschen <b>NL   IT</b>	100 g	150 g	200 g
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	1	2	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	100 ml	100 ml

\*\*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. 480 g)
Brennwert	582 kJ/139 kcal	2804 kJ/670 kcal
Fett	7,2 g	34,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	5,9 g
Kohlenhydrate	10,3 g	49,6 g
– davon Zucker	6,1 g	29,2 g
Eiweiß	8,1 g	38,9 g
Salz	0,31 g	1,5 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:** **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **9)** Senf **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **IT:** Italien

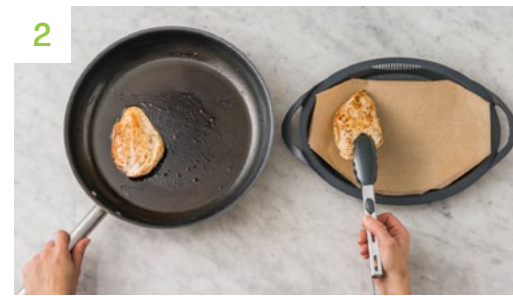


## Zu Beginn

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.



## Für das Hähnchenfilet

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, **Hähnchen** je Seite für ca. 2 Min. goldbraun anbraten.

**Knoblauch** und die Hälfte Zatar hinzugeben und 30. Sek anrösten. **Hähnchenbrust** auf den Varoma-Einlegeboden geben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma verschließen.



## Dampfgaren

**Radieschen** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen Pfanne auswischen.

**Tomate** halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Leicht **salzen\***.



## Für das Dressing

**Salatherz** in 2 cm breite Streifen schneiden.

**Salatstreifen** in die Schüssel mit **Radieschen** zugeben.

In einer kleinen Schüssel **Naturjoghurt**, **Buttermilch-Zitronen-Dressing**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.



## Brot rösten

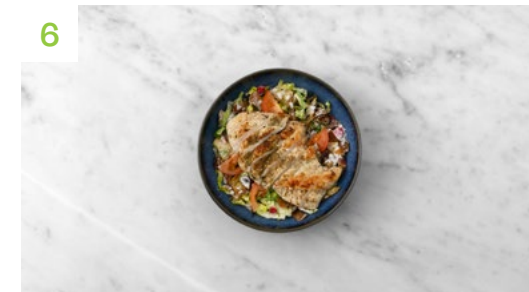
**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Libanesisches Fladenbrot** in 2 cm Stücke schneiden.

In der großen Pfanne 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Fladenbrot** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anrösten, bis das **Brot** goldbraun ist. Restliches **Zatar** hinzugeben und 1 weitere Min. anrösten. Mit **Salz\*** würzen.

Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**).

**Hähnchenbrust** in 2 cm breite Streifen schneiden.



## Anrichten

**Fladenbrot** und die Hälfte des **Dressings** in die große Schüssel mit **Gemüse** geben, gut vermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Fattoush-Salat** auf Teller verteilen und mit **Tomatenscheiben** und der **Hähnchenbrust** toppen. Restliches **Dressing** darüber verteilen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

