



HÄHNCHEN-SOUVLAKI MIT OREGANO,

dazu Zaziki, Minz-Wildreis und griechischer Salat



HELLO OREGANO

Der Name Oregano kommt ursprünglich aus dem Griechischem und bedeutet so viel wie „Freude der Berge“.



Hähnchenbrustfilets



Holzspieße



Knoblauchzehen



Gurke



Basmati-Wildreis-Mischung



Tomaten



Zitrone



Sahnejoghurt



rote Zwiebel



Oregano



Minze

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-3 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Mit unserem heutigen Rezept werden frische Kräuter zum Star auf Deinem Teller! Noch dazu gibt es 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 ziert heute Deinen Wildreis und macht diesen so besonders aromatisch. Dann heißt es bloß noch den Zaziki 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 ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. **Zitronenschale** abreiben und **Zitrone** halbieren. **Hälfte** der **Zitrone** entsaften und den **Saft** in eine großen Schüssel füllen. 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**, **drei Vierteln** gehacktem **Oregano** und **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren. Beiseitestellen.



4 ZAZIKI VERRÜHREN

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** halbieren und nur den äußeren Teil einer **Gurkenhälfte** reiben, nicht das Kerngehäuse. In einer kleinen Schlüssel **Gurkenabrieb** mit griechischem **Joghurt** und restlichem **Knoblauch** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Andere **Gurkenhälfte** 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 zweite große Schüssel geben und mit 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Olivenöl*** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **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 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Spieße** darin von allen Seiten ca. 10 Min. anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. Währenddessen **Minze** fein hacken. **Wildreis** mit einer Gabel auflockern, **Oreganostiele** entfernen. **Reis** mit 1 EL [$\frac{1}{2}$ EL | 2 EL] **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. 250 ml [375 ml | 500 ml] heißes **Wasser*** und **Oreganostiele** zum **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 zusammen mit **Tomaten-Gurken-Salat** zu **Wildreis** anrichten, mit **Zaziki** und **Zitronenspalten** servieren und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Zitrone AR SA	1	1	2
Oregano/Minze	20 g	20 g	20 g
Basmati-Wildreis-Mischung	100 g	150 g	225 g
Knoblauchzehen ES	2	2	3
rote Zwiebel ES	$\frac{1}{2}$ ☞	$\frac{3}{4}$ ☞	1
Gurke NL BE	1	1	2
Sahnjoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Tomaten NL BE	2	3	4
Holzspieße	4	6	8
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5:	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	250 ml	375 ml	500 ml
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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	424 kJ/101 kcal	2.826 kJ/676 kcal
Fett	5 g	35 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	7 g	49 g
- davon Zucker	2 g	10 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

AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien ES: Spanien
NL: Niederlande BE: Belgien

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