



# HÄHNCHEN-SOUVLAKI MIT OREGANO,

dazu Zaziki, Minz-Wildreis & griechischer Salat

FAMILY  
HIGHLIGHT



- Hähnchenbrustfilets
- Holzspieße
- Knoblauchzehen
- Gurke
- Basmati-Wildreis-Mischung
- Tomaten
- Zitrone
- Sahnejoghurt
- rote Zwiebel
- Oregano
- Minze

Marcos Tipps  
für Kids!

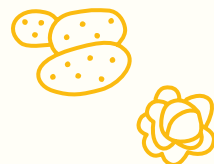


Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Hähnchenbrustwürfel auf die Holzspieße stecken. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los gehts!

45 [50 | 50] Min. 60 [60 | 60] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen



thermomix

Wascht **Gemüse, Obst** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **3 große Schüsseln, 1 kleine Schüssel, 1 Gemüseribe** und **1 große Pfanne**.



## 1 HÄHNCHENBRUST MARINIEREN

**Oreganoblättchen** abzupfen (Stiele aufbewahren). **Zitronenschale** abreiben, ½ TL [¾ TL | 1 TL] des **Zitronenabriebs** in den Mixtopf geben. **Ein Viertel** der **Oreganoblättchen** zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Zitrone** halbieren und den **Saft** von einer **Zitronenhälfte** auspressen. Andere **Zitronenhälfte** in Spalten schneiden. **Hähnchenbrust** in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. **Zitronen-Oregano-Mix, Zitronensaft, Salz\* und Pfeffer\*** zugeben und alles gut vermengen.



## 4 REIS & SALAT ZUBEREITEN

Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen, 1.200 g **Wasser\***, 1½ TL **Salz\*** und 1 TL **Öl\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. **★TIPP:** Das Öl im Reis verhindert, dass Dein Mixtopf überkocht.

Währenddessen restliche **Gurke** in dünne Scheiben schneiden. **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Restliche **Zwiebel** in Streifen schneiden. **Gurkscheiben, Tomatenspalten und Zwiebelstreifen** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 ZAZIKI ZUBEREITEN

**Minzblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere große Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen. Die  **Hälfte** des **Knoblauchs** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Die **halbe Gurke** entkernen, in Stücke schneiden, zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Joghurt, Salz\* und Pfeffer\*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 5 SPIESSE BRATEN

Marinierte **Hähnchenbrustwürfel** auf die **Spieße** stecken. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Spieße** darin von allen Seiten ca. 10 Min. anbraten. Nach der **Reis**-Garzeit Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und 5 Min. mit einem Tuch abgedeckt ziehen lassen. Danach **Wildreis** in die Schüssel zur **Minze** umfüllen, **Oreganostiele** entfernen und **Reis** mit zerkleinerter **Minze** vermengen.



## 3 GAREN VORBEREITEN

Mixtopf spülen und trocknen. **Zwiebel** abziehen und halbieren. Die  **Hälfte** der **Zwiebel** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Wildreismischung** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gedünsteten **Zwiebel-Knoblauch-Mix** und **Oreganostiele** zum **Reis** geben und unterheben.



## 6 ANRICHTEN

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

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Zitrone ES	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 DE	½	¾	1
Gurke ES	1	1	2
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Tomaten NL	2	3	4
Holzspieße	4	6	8
(Oliven-)Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Öl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4		1.200 g	
Salz* für Schritt 4		1½ TL	
Öl* für Reis in Schritt 4		1 TL	
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	397 kJ/95 kcal	2.590 kJ/619 kcal
Fett	4,33 g	28,25 g
- davon ges. Fettsäuren	1,00 g	6,49 g
Kohlenhydrate	7,58 g	49,42 g
- davon Zucker	1,58 g	10,29 g
Eiweiß	6,08 g	39,62 g
Salz	0,107 g	0,698 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!)

### URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland 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) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

**Guten Appetit!**