

# Poulet-Souflaki mit Oregano

dazu Zaziki, Wildreis und griechischer Salat

40 – 50 Minuten • 2.825 kj/675 kcal • Tag 2 kochen

1



Hähncheninnenfilet



Holzspiessli



Zitrone



Knoblauchzehe



Gurke



Wildreis-Mischung



Naturjoghurt



Tomaten



rote Zwiebel



Oregano



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

**Gut, im Haus zu haben**  
Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Olivenöl\*, Öl\*



# Los geht's

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

Erhitze 300 ml [600 ml] Wasser im Wasserkocher.

## Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosse Schüssel, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb, und 1 Gemüseraffel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hähncheninnenfilet	2 x 125 g	4 x 125 g
Holzspiessli	4 x Stück	8 x Stück
Zitrone	1 x 90 g	2 x 90 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gurke	1 x 200 g	2 x 200 g
Wildreis-Mischung	1 x 150 g	1 x 300 g
Naturjoghurt 5)	1 x 100 g	1 x 200 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
rote Zwiebel	0.5 x 80 g**	1 x 80 g
Oregano	1 x 10 g**	1 x 10 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text	
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. 1.000 g)
Brennwert	378 kJ/90 kcal	2.825 kJ/675 kcal
Fett	3.44 g	25.70 g
- davon ges. Fettsäuren	0.59 g	4.37 g
Kohlenhydrate	9.46 g	70.69 g
- davon Zucker	1.52 g	11.32 g
Eiweiss	5.18 g	38.71 g
Salz	0.093 g	0.695 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 oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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



## Fleisch marinieren

**Pouletbrust** in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

**Zitrone** heiss abwaschen, Schale abreiben und **Zitrone** halbieren.

Hälfte der **Zitrone** entsaften und den **Saft** in eine grosse Schüssel füllen.

Andere Hälfte in Spalten schneiden.

In einer grossen Schüssel **Fleischstücke** mit **Zitronensaft**, 0.5 TL [1 TL] **Zitronenabrieb**, geriebenem **Oregano** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren. Beiseitestellen.



## Zaziki verrühren

Geraffelte **Gurke** in einer kleinen Schüssel mit **Joghurt** und restlichem **Knoblauch** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Andere Hälfte der **Gurke** 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 und mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** verrühren.

Nach Wunsch mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Wildreis zubereiten

**Wildreismischung** in einem Sieb mit **kaltm 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 [2 EL] **Öl\*** erhitzen, Hälfte der **Zwiebelstreifen** und Hälfte des gehackten **Knoblauchs** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten.



## Spiessli anbraten

**Pouletbrustwürfel** auf die **Spiessli** stecken.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Spiessli** darin von allen Seiten ca. 10 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

**Wildreis** mit einer Gabel auflockern.

**Reis** mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** verrühren.

Nach Wunsch mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Wildreis kochen

**Wildreis** zugeben und so lange weiter erhitzen, bis das **Öl** vollständig vom **Reis** aufgenommen wurde.

300 ml [600 ml] **heisses Wasser\*** 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.

Enden der **Gurke** abschneiden. **Gurke** längs halbieren und aus einer Hälfte mit einem Löffel die **Kerne** herauschaben. Diese **Gurkenhälfte** grob raffeln. Geraffelte **Gurke** mit den Händen etwas trocken pressen.



## Anrichten

**Wildreis** auf Teller verteilen.

**Souvlakispiessli** zusammen mit **Tomaten-Gurken-Salat** zum **Wildreis** anrichten, mit **Zaziki** und **Zitronenspalten** servieren und geniessen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!

