



# POULET-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“.



Pouletbrustfilets



Holzspießli



Knoblauchzehen



Gurke



Basmati-Wildreis



Tomaten



Zitrone



Joghurt



rote Zwiebel



Oregano (gerebelt)



Minze

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

# LOS GEHT'S

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.  
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 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 FLEISCH MARINIEREN

Erhitzt reichlich **Wasser** im **Wasserkocher**.

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

**Zitrone** heiss abwaschen, **Schale** abreiben und **Zitrone** halbieren. Eine **Hälfte** in eine grosse Schüssel entsaften und die andere **Hälfte** in Spalten schneiden.

In der grossen Schüssel **Fleischstücke** mit **Zitronensaft**, ½ TL [1 TL] **Zitronenabrieb**, **drei Vierteln Oregano**, **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 **Joghurt** und restlichem **Knoblauch** verrühren, 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 [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 [2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Hälfte** der **Zwiebelstreifen** und **Hälfte** des gehackten **Knoblauchs** darin 2 – 3 Min. glasig andünsten.



## 5 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** nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Minze** fein hacken.

**Wildreis** mit einer Gabel auflockern.

**Reis** mit 1 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.

300 ml [500 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.



## 6 ANRICHTEN

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

En Guete!

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Pouletbrustfilets	1 x	240 g	1 x	480 g
Holzspiessli	4 x	Stück	8 x	Stück
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Knoblauchzehen	2 x	4 g	3 x	4 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Basmati-Wildreis ☞	1 x	150 g	1 x	225 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
rote Zwiebel ☞	0.5 x	80 g	1 x	80 g
Oregano (gerebelt)	1 x	2 g	1 x	2 g
Minze	1 x	10 g	1 x	10 g
(Oliven-)Öl* für Schritt 2, 4 und 5	je 1 EL		je 2 EL	
heisses Wasser* für Schritt 3	300 ml		500 ml	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	444 kJ/106 kcal	2.971 kJ/710 kcal
Fett	4.36 g	29.16 g
- davon ges. Fettsäuren	1.00 g	6.67 g
Kohlenhydrate	10.12 g	67.74 g
- davon Zucker	1.45 g	9.68 g
Eiweiss	6.26 g	41.92 g
Salz	0.10 g	0.70 g

### ALLERGENE

5) Milch

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

f i y p #HelloFreshCH

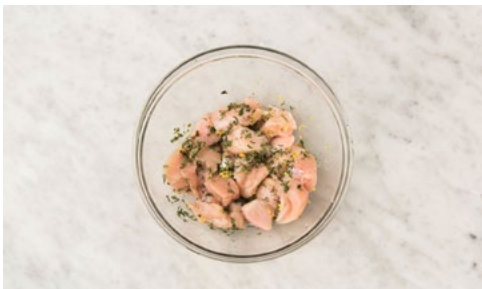
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch







Laver les **légumes**, les  **fines herbes** et la **viande** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.  
 Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**, **1 petit saladier** et **1 grande poêle**.



## 1 MARINER LA VIANDE

Chauffer une grande quantité d'**eau** dans la **bouilloire**. Couper le **blanc de poulet** en morceaux d'env. 2 cm. Râper le **zeste de citron** et couper le **citron** en deux. Presser la moitié du **citron** et verser le **jus** dans un grand saladier. Couper l'autre moitié en tranches. Effeuillez l'**origan** et hacher finement (garder les tiges). Dans le grand saladier, faire mariner les morceaux de **viande** dans le **jus de citron** avec 1/2 cc [1 cc] de **zeste de citron**, 3/4 de l'**origan** haché et un peu de **sel\*** et de **poivre\***. Réserver.



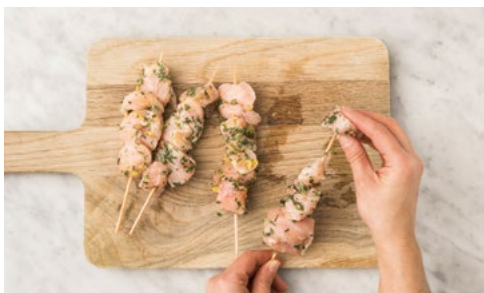
## 4 MÉLANGER LE TZATZIKI

Dans un petit saladier, râper finement la moitié du **concombre**. Mélanger le **concombre** râpé avec du yaourt nature, le reste d'**ail**, du **sel\*** et du **poivre\***. Couper l'autre moitié du **concombre** en deux dans la longueur et trancher finement. Couper les **tomates** en deux, enlever la partie dure et couper en fines tranches. Dans un grand saladier, ajouter les tranches de **concombre** et de **tomate** au reste de rondelles d'**oignon**, puis ajouter 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\***. Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\*** selon les goûts.



## 2 PRÉPARER LE RIZ SAUVAGE

Rincer le **mélange de riz sauvage** à l'**eau froide** dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire. Peler l'**ail** et le hacher finement. Éplucher les **oignons rouges** et les couper en fines rondelles. Chauffer 2 cs [3 cs] d'**huile\*** dans une grande casserole, faire fondre la moitié des rondelles d'**oignon** et la moitié de l'**ail** haché pendant 2 à 3 minutes.



## 5 FAIRE DORER LES BROCHETTES

Mettre les **dés de blanc de poulet** sur les **brochettes**. Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile\*** et faire dorer les **brochettes** sur toutes les faces env. 10 min. Pendant ce temps, hacher finement la **menthe**. Aérer le **riz sauvage** avec une fourchette, enlever les tiges d'**origan**. **Mélanger au riz** 1 cs [2 cs] d'**huile** et la **menthe hachée**. **Saler\*** et **poivrer\*** selon les goûts.



## 3 CUIRE LE RIZ SAUVAGE

Ajouter le **riz sauvage** et continuer à faire chauffer jusqu'à ce que l'**huile\*** soit complètement absorbée par le **riz**. Ajouter 250 ml [500 ml] d'**eau chaude\*** et les tiges d'**origan au riz**, saler légèrement et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 min à feu doux. Retirer ensuite la casserole du feu et laisser gonfler env. 10 min.



## 6 DRESSER

Répartir le **riz sauvage** sur les assiettes. Parsemer le reste de l'**origan** sur les **brochettes souvlaki** et dresser avec la **salade de tomate** et **concombre** et le **riz sauvage**, ajouter du **tzatziki** et des **quartiers de citron** et déguster.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Blanc de poulet	1 x	240 g	1 x	480 g
Brochettes en bois	4 x	Stück	8 x	Stück
Citron	1 x	90 g	2 x	90 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	3 x	4 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Yogourt nature 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Mélange de riz sauvage/basmati ☞	1 x	150 g	1 x	225 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Oignon rouge ☞	0.5 x	80 g	1 x	80 g
Oregano (gerebelt)	1 x	2 g	1 x	2 g
Menthe	1 x	10 g	1 x	10 g
(Olive-)Huile* pour les étapes 2, 4 et 5	1 cs chaque		2 cs chaque	
Eau chaude* pour l'étape 3	300 ml		500 ml	
Sel*, poivre	selon les goûts			

\* Ingrédients à avoir chez soi.  
 ☞ Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR	100 g	PORTION
Valeur calorique	444 kJ/106 kcal	2.971 kJ/710 kcal
Graisse	4.36 g	29.16 g
- dont acides gras saturés	1.00 g	6.67 g
Glucides	10.12 g	67.74 g
- dont sucre	1.45 g	9.68 g
Protéines	6.26 g	41.92 g
Sel	0.10 g	0.70 g

### ALLERGÈNES

5) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

f i y p #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

## Bon appétit !