



POULETBRUST AUF GRIECHISCHEM SALAT

mit Hirtenkäse und knusprigen Fladenbrotwürfeln



HELLO PETERSILIE

Unser regionales Superfood mit dem hohen Gehalt an Vitamin C ist auch bekannt unter den folgenden Namen: Peterli, Petergrün oder Peterling.



Pouletbrust



rote Zwiebel



gerebelter Oregano



Knoblauchzehe



Tomaten



Gurke



Mini-Fladenbrot



Petersilie



Zitrone



Hirtenkäse

25 - 35 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1 Tag 1-3 kochen

Neuentdeckung leichter Genuss

Dieses Rezept begeistert uns so sehr, dass wir es kurzerhand zu unserem Picknick-Rezept dieser Woche ernannt haben! Schnell gemacht, farbenfroh und **proteinreich** ist dieser bunte Salat das perfekte Gericht – auch für den nächsten Tag im Übrigen, falls etwas übrigbleibt! Geschmacklich inspiriert hat uns bei diesem Sommerrezept übrigens das schöne Griechenland, in das Du Dich träumen darfst, während Du genießt.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Knoblauchpresse**, **1 grosse Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 grosse Bratpfanne**.



1 ZWIEBEL MARINIEREN

Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.
In einer grossen Schüssel **Zwiebelstreifen** mit **Oregano**, 1 EL [2 EL] **Weissweinessig*** und 3 EL [6 EL] **Olivenöl*** vermischen und mindestens 10 Min. ziehen lassen.



2 FLEISCH VORBEREITEN

Pouletbrust in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.
Pouletbrust und ½ EL [1 EL] **Öl*** dazugeben, mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und ziehen lassen.



3 WÄHRENDDESSEN

Fladenbrot in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. In einer grossen Bratpfanne ½ EL [1 EL] **Öl*** erhitzen, **Fladenbrotwürfel** darin unter Wenden ca. 5 Min. knusprig braten. Aus der Bratpfanne nehmen und abkühlen lassen. **Tomaten** halbieren, Strunk entfernen, **Tomatenhälften** vierteln und mit etwas **Zucker*** und **Salz*** bestreuen. Enden der **Gurke** abschneiden und **Gurke** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



4 FLEISCH ANBRATEN

Erneut die grosse Bratpfanne ohne weitere Fettzugabe stark erhitzen, **Pouletbruststreifen** darin 6 – 7 Min. unter Wenden anbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Blätter von **Petersilie** abzupfen und klein schneiden.
Saft der **Zitrone** auspressen.
Gurkenwürfel, **Tomatenviertel**, **Fladenbrotwürfel**, zerkleinerte **Kräuter** und 2 EL [4 EL] **Zitronensaft** zu den **Zwiebelstreifen** in die Schüssel geben, alles vorsichtig vermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Hirtenkäse grob mit den Händen zerkleinern und unter den **Salat** heben. **Griechischen Salat** auf Teller verteilen, **Pouletbruststreifen** darauf anrichten und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
gerebelter Oregano	1 x	1 g	1 x	2 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomaten	2 x	100 g	4 x	100 g
Gurke	1 x	200 g	2 x	200 g
Mini-Fladenbrot 1) 8) ☉	0.5 x	150 g	1 x	150 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Zitrone ☉	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Hirtenkäse 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Weissweinessig* 1) 11)	1 EL		2 EL	
für Schritt 1				
Öl* für Schritt 2 und 3	je ½ EL		je 1 EL	
Olivenöl* für Schritt 1	3 EL		6 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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	526 kJ/126 kcal	2.722 kJ/651 kcal
Fett	8 g	40 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	6 g	29 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiss	8 g	43 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 8) Sesamsamen
11) Schwefeldioxid und Sulfite

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

EN GUETE!



CHICKEN BREAST ON GREEK SALAD

with feta cheese and crispy pita bread cubes



HELLO PARSLEY

Our regional super food with high vitamin C content also goes by the following names: peterli, petergrün or peterling.



Chicken breast fillets



Red onion



Crushed oregano



Garlic cloves



Tomatoes



Cucumber



Mini-pita bread



Parsley



Lemon



Feta cheese

25 - 35 minutes (depending on number of persons)

Level 1 Cook on days 1 - 3

A new discovery Light meal

We love this recipe so much that we've made it our picnic recipe of the week! Quick to make, attractive and rich in protein, this colourful salad is the perfect dish – for the next day too, if there's anything left over! Incidentally, this summer recipe was inspired by beautiful Greece, which you can dream about while you enjoy it.

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 garlic press**, **1 large bowl**, **1 small bowl** and **1 large frying pan**.



1 MARINATE ONION

Peel and halve the **onion** and slice it very thinly.

In a large bowl, mix **onion strips** with **oregano**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **white wine vinegar*** and 3 tbsp. [6 tbsp.] **olive oil*** and leave to infuse for at least 10 min.



2 PREPARE MEAT

Cut the **chicken breast** into strips approx. 1 cm wide.

Peel the **garlic** and press it into a small bowl. Add **chicken breast** and ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil***, season with **salt*** and **pepper*** and leave to infuse.



3 MEANWHILE

Cut **pita bread** into approx. 2 cm cubes.

In a large frying pan, heat ½ tbsp. [1 tbsp.] **oil*** and stir-fry the **pita bread** cubes for approx. 5 min. until crispy. Remove from the frying pan and allow to cool. Halve the **tomatoes**, removing the stalks, cut the halves into quarters and sprinkle with a little **sugar*** and **salt***.

Cut off ends of **cucumber** and cut **cucumber** into approx. 2 cm cubes.



4 SAUTÉ MEAT

Reheat the large frying pan on high heat without added fat and stir-fry the **chicken breast** strips for 6-7 min.



5 FINALLY

Pluck the **parsley** leaves and chop finely. Squeeze the **juice** from the **lemon**. Add **cucumber** cubes, **tomato** quarters, **pita bread** cubes, chopped **herbs** and 2 tbsp. [4 tbsp.] **lemon juice** to the onion strips in the bowl, and mix everything carefully. Season with **salt***, **pepper*** and **lemon juice**.



6 ARRANGE

Break up the **feta cheese** with your hands and mix with the **salad**. Apportion **Greek salad** onto plates, arrange **chicken breast** strips on top and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Crushed oregano	1 x	1 g	1 x	2 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Cucumber	1 x	200 g	2 x	200 g
Mini-pita bread 1) 8)	0.5 x	150 g	1 x	150 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Lemon 9)	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Feta cheese 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Chicken breast fillets	2 x	120 g	4 x	120 g
White wine vinegar* 1) 11)		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for steps 2 and 3		½ tbsp. each		1 tbsp. each
Olive oil* for step 1		3 tbsp		6 tbsp
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]

9) Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	526 kJ/126 kcal	2.722 kJ/651 kcal
Fat	8 g	40 g
- incl. saturated fats	2 g	11 g
Carbohydrate	6 g	29 g
- incl. sugar	2 g	9 g
Protein	8 g	43 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 5) Milk 8) Sesame seeds 11) Sulphur dioxide and sulphite

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

BON APPETIT!



SALADE GRECQUE DE BLANC DE POULET

au fromage en saumure et aux dés de pain pita croustillants



HELLO PERSIL

Notre super-aliment régional, avec sa teneur élevée en vitamine C, est également connue sous les noms suivants : persil cultivé, persil odorant ou persin.



Filets de blanc de poulet



Oignon rouge



Origan moulu



Gousse d'ail



Tomates



Concombre



Petit pain pita



Persil



Citron



Fromage en saumure

25 à 35 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 1

À préparer dans les 3 jours

Découverte

Régal léger

Cette recette nous a tellement plu qu'elle sera la star de notre pique-nique de cette semaine : vite faite, pleine de couleurs et de protéines, elle est parfaite. Et pour le jour suivant, s'il en reste encore ! Les sublimes saveurs grecques ont été notre source d'inspiration pour cette recette estivale ; le moment de rêver tout en dégustant.

Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 presse-ail**, **1 grand saladier**, **1 petit saladier** et **1 grande poêle**.



1 MARINER L'OIGNON

Peler l'**oignon**, le couper en deux puis en très fines rondelles.

Mélanger les lamelles d'**oignon**, l'**origan**, 1 cs [2 cs] de **vinaigre blanc***, 3 cs [6 cs] d'**huile d'olive*** dans un grand saladier. Laisser mariner au moins 10 minutes.



2 PRÉPARER LA VIANDE

Couper le blanc de **poulet** en lamelles d'environ 1 cm.

Peler l'ail et le presser dans un petit saladier. Ajouter le **blanc de poulet**, ½ cs [1 cs] d'**huile***, **saler***, **poivrer***. Laisser mariner.



3 PENDANT CE TEMPS

Couper le **pain pita** en dés d'env. 2 cm. Dans une grande poêle, chauffer ½ cs [1 cs] d'**huile***, y faire revenir les dés de **pita** en les remuant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Retirer de la **poêle** et laisser refroidir. Couper les **tomates** en deux, ôter la partie dure, couper les demi-**tomates** en quartiers puis les saupoudrer d'un peu de **sucre*** et de **sel***.

Couper les extrémités du **concombre** et les débiter en dés de 2 cm.



4 SAISIR LA VIANDE

Chauffer à nouveau la grande poêle sans rajouter de graisse ; y faire dorer les lamelles de **blanc de poulet** en remuant 6 à 7 minutes.



5 POUR FINIR

Arracher des feuilles de **persil** et les couper finement. Presser le citron. Ajouter dés de **concombre**, quartiers de **tomates**, dés de **pita**, **herbes hachées**, 2 cs [4 cs] de **jus de citron** et lanières d'**oignons** dans le saladier. Mélanger délicatement. Assaisonner de **sel***, de **poivre*** et de **jus de citron**.



6 DRESSER

Hacher grossièrement le **fromage** à la main et l'incorporer à la **salade**. Répartir la **salade grecque** sur les assiettes, y dresser les lanières de **blanc de poulet**. Déguster.

BON APPÉTIT !

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Origan moulu	1 x	1 g	1 x	2 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomates	2 x	100 g	4 x	100 g
Concombre	1 x	200 g	2 x	200 g
Petit pain pita 1) 8)	0,5 x	150 g	1 x	150 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron 9)	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Fromage en saumure 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Filets de blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Vinaigre blanc* 1) 11) pour l'étape 1		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 1		½ cs chaque		1 cs chaque
Huile d'olive* pour les étapes 2 et 3		3 cs		6 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

9) 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	526 kJ/126 kcal	2.722 kJ/651 kcal
Graisse	8 g	40 g
- dont acides gras saturés	2 g	11 g
Glucides	6 g	29 g
- dont sucre	2 g	9 g
Protéines	8 g	43 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

) céréales contenant du gluten 5) lait 8) graines de sésame 11) dioxyde de soufre et sulfites

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



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