



Griechische Hähnchen-Souvlaki

mit Pommes, Tzatziki und Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Ab nach Griechenland: Heute gibt es würzig-zartes Hähnchenfleisch mit knusprigen Pommes aus dem Ofen, einem erfrischenden Gurkensalat und cremigem Tzatziki. Auf diese Gaumenreise in den warmen Süden kommen alle gerne mit. Guten Appetit - oder wie die Griechen sagen würden: Kali Orexi!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 2 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Kräuter der Provence
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Gurke
- 10g frischer Dill
- 1 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- 4 Schaschlikspieße
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine Schaschlikspieße hat, kann die Fleischstücke auch einfach so in der Pfanne braten.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 603kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 38.7g



1. Kartoffeln schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** waschen und samt Schale in ca. 1cm dicke Stifte schneiden. Mit 1-2EL Olivenöl, 1/2TL Salz sowie Pfeffer nach Geschmack vermengen.



2. Pommes backen

Die **Kartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf der mittleren Schiene im Ofen 20-30Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



3. Fleisch vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Aus 2-3EL Olivenöl, **1EL Gewürzmischung** und der **1/2 des Knoblauchs** eine **Marinade** anrühren. Nach Geschmack mehr **Gewürzmischung** verwenden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und gut mit der **Marinade** vermengen. Beiseitestellen und ziehen lassen.



4. Tzatziki zubereiten

Ca. **1/4 der Gurke** mit einer Küchenreibe grob raspeln und in einem Sieb leicht auspressen. Die **Dillspitzen** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. **1-2EL Joghurt** für den **Gurkensalat** beiseitestellen, den **restlichen Joghurt** mit dem **restlichen Knoblauch**, den **Gurkenraspeln**, Salz und **Dill nach Geschmack** verrühren. Etwas **Dill** für den **Salat** aufbewahren.



5. Salat zubereiten

Die **restliche Gurke** in dünne Scheiben schneiden. Aus dem **beiseitegestellten Joghurt**, 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Essig, Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit den **Gurkenscheiben** vermengen. Den **Salat** mit Salz, Pfeffer und dem **restlichen Dill** abschmecken.



6. Spieße braten

Das **Fleisch** auf 4 Schaschlikspieße aufziehen und die **Souvlaki** in einer Grillpfanne oder großen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten, bis das **Fleisch** durchgegart und goldbraun ist. Die **Kartoffeln** aus dem Ofen nehmen und nach Wunsch mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die **Souvlaki** mit den **Pommes**, dem **Tzatziki** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.