

Vegane Cajun-Hähnchen-Pfanne mit Drillingen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 35 Minuten • 773 kcal • Tag 3 kochen



Planted vegane
Filetstücken Hähnchen-
Art Kräuter-Zitrone



Kartoffeln (Drillinge)



Gewürzmischung
„Hello Cajun“



Paprika multicolor



vegane Mayonnaise



Gewürzmischung
„Hello Patatas“



rote Zwiebel



Salatherz (Romana)



Limette, ungewachst



Worcester Sauce



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Planted vegane Filetstücken			
Hähnchen-Art Kräuter-Zitrone 9)	160 g	220 g	320 g
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	800 g	1000 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
vegane Mayonnaise	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Patatas“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Limette, ungewachst VN CO BR MX ES	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	16 ml	16 ml

**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. 670 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	3233 kJ/773 kcal
Fett	6,68 g	44,76 g
– davon ges. Fettsäuren	0,60 g	4,00 g
Kohlenhydrate	9,23 g	61,90 g
– davon Zucker	2,00 g	13,40 g
Eiweiß	3,77 g	25,28 g
Salz	0,515 g	3,455 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: 9) Senf

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland VN: Vietnam CO: Kolumbien BR: Brasilien MX: Mexiko ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien

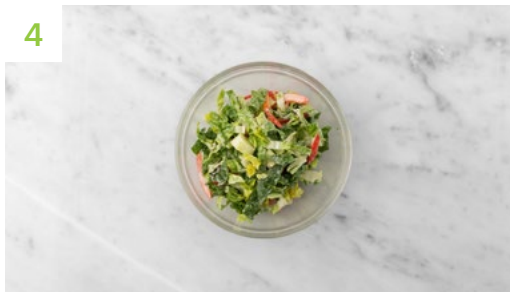


Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Drillinge vierteln oder halbieren.

Drillinge auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, „Hello Patatas“ und **Pfeffer*** vermengen und im Backofen 25 – 30 Min. garen, bis sie goldbraun sind.



Salat zubereiten

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Mayo-Dip**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.

Ein Viertel der **Paprikastreifen** und **Salat** dazugeben und unter dem **Dressing** heben.



Kleine Vorbereitung

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

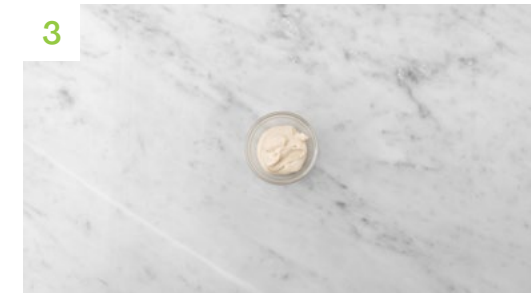
Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Limette in 6 Spalten schneiden.



Für das Hähnchen

In die letzte 8 – 10 Min. der **Kartoffel** Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebel**, **Paprika** und **vegane Filetstücken** darin 5 – 6 Min. anbraten bis die **Filetstücken** goldbraun sind. **Pfanneninhalte** mit restliche „Hello Cajun“, **Pfeffer*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalten** würzen und 1 Min. mitbraten.



Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Worcester Sauce**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenspalte** und eine Prise „Hello Cajun“ zu einem **Dip** verrühren.



Anrichten

Vegane Hähnchen-Pfanne auf Teller verteilen. **Drillinge** und **Salat** daneben anrichten und mit **Dip** und restlichen **Limettenspalten** servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

