

Madras Hähnchenschenkel mit Süßkartoffeln dazu Pflücksalat mit Gurken und Joghurtdip

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | 35 – 45 Minuten • 842 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchenunterschenkel
in Paprikamarinade



Süßkartoffel



Pflücksalat



Gurke



Joghurt



Madras Curry



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*, Essig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenunterschenkel in Paprikamarinade	500 g	750 g	1000 g
Süßkartoffel ES US EG HN	1	1	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Gurke NL ES	1	1	2
Joghurt 7	100 g	150 g	200 g
Madras Curry 9	6 g	8 g	12 g

**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. 720 g)
Brennwert	491 kJ/117 kcal	3523 kJ/842 kcal
Fett	5,78 g	41,48 g
– davon ges. Fettsäuren	1,19 g	8,58 g
Kohlenhydrate	8,52 g	61,18 g
– davon Zucker	2,21 g	15,90 g
Eiweiß	7,06 g	50,66 g
Salz	0,261 g	1,875 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **9** Senf

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

Ursprungsländer: **ES:** Spanien **US:** Vereinigte Staaten **EG:** Ägypten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande



Kleine Vorbereitung

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

Süßkartoffel längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Hähnchenunterschenkel und **Süßkartoffelscheiben** nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Tipp: Benutze am besten 2 Backbleche für 3 und 4 Personen.



In den Ofen

Hähnchenunterschenkel rundherum mit der Hälfte des **Madras Curry** würzen.

Süßkartoffel mit restlichem **Madras Curry**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** würzen.

Das Backblech mit den Zutaten im vorgeheizten Ofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Süßkartoffel** goldbraun und die **Hähnchenunterschenkel** innen nicht mehr rosa sind.



Dip zubereiten

In einer großen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Dip** auf Teller verteilen, dabei ca. 2 EL [3 EL | 4 EL] vom **Dip** in der Schüssel lassen. Teller beiseitestellen.



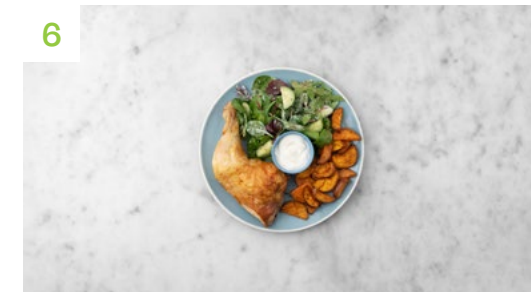
Dressing zubereiten

Den restlichen **Dip** in der Schüssel zusammen mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig*** zu einem **Dressing** verarbeiten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat marinieren

Gurke und **Pflücksalat** zu dem **Dressing** in die große Schüssel geben und vermengen. **Salat** nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach dem Ende der Backzeit **Hähnchenunterschenkel**, **Süßkartoffelscheiben** und **Salat** nebeneinander zu dem **Dip** auf Tellern anrichten.

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>

