

Smokey Hähnchenfilet auf Avocado-Salat mit Karotte und süßem Ingwer-Limetten-Dressing

High Protein | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 570 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Ingwer



Limette, gewachst



Sweet-Chili-Soße



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Cannellinibohnen



Avocado



Karotte



Salatherz (Romana)



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 Gemüseschäler, 2 große Schüsseln,
1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ingwer PE BR CN TH	30 g	30 g	30 g
Limette, gewachst BR MX PE VN CO GT	1	2	2
Sweet-Chili-Soße 14)	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 g
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 g
Avocado KE PE MA CO TZ ZA MX CL IL ES	1	2	2
Karotte DE	1	2	2
Salatherz (Romana) DE	240 g	360 g	480 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. 650 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2383 kJ/570 kcal
Fett	3,6 g	23,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	5,5 g	35,5 g
– davon Zucker	3,4 g	21,8 g
Eiweiß	7,1 g	45,8 g
Salz	0,77 g	4,98 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **BR:** Brasilien **CN:** China **TH:** Thailand **VN:** Vietnam **GT:** Guatemala



Gemüse vorbereiten

Limette vierteln.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Ein Drittel [zwei Drittel | zwei Drittel] des **Ingwers** schälen und fein reiben.

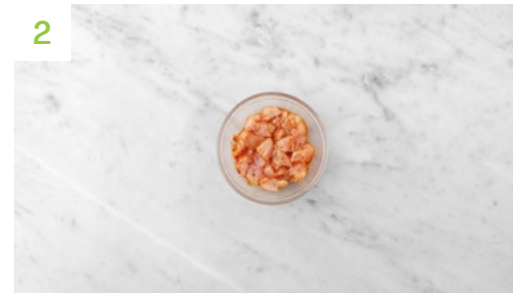
Karotte schälen und grob raspeln.



Hähnchen grillen

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL | 2 EL] **ÖL*** erhitzen.

Hähnchen 5 – 7 Min. scharf anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist.



Hähnchen marinieren

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel **Hähnchen** mit **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, „Hello Smoky Paprika“, 1 TL [1 TL | 2 TL] **Salz***, **Pfeffer***, und 1 EL [1 EL | 2 EL] **Öl*** gründlich zusammenmischen und 5 Min. marinieren lassen.



Salat vorbereiten

Cannellinibohnen durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

Romanasalat-Blätter etwas kleiner zupfen.

Salatblätter, **Cannellinibohnen** und gehobelte

Karotten in der Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.

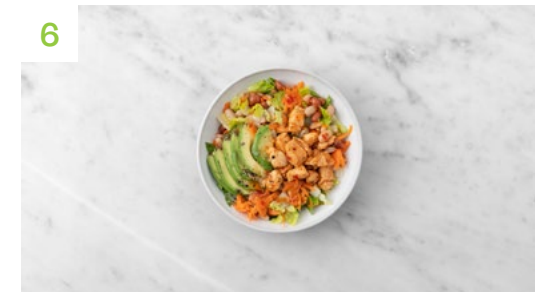
Salat auf tiefe Teller verteilen.



Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, **geriebener Ingwer**, **Sweet-Chili-Soße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und **Limettensaft** abschmecken.

Tipp: Die Soße soll kräftig gewürzt sein. Es ist in Ordnung, wenn sie etwas stärker schmeckt als erwartet.



Anrichten

Hähnchen nach Belieben schneiden. **Salat** mit **Hähnchen** und **Avocado** toppen.

Tipp: Schmecke die Avocado mit **Salz*** und **Pfeffer*** ab.

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>

