

# Vegane Cajun-Hähnchen-Pfanne mit Drillingen

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegan Klimaheld 30 – 40 Minuten • 771 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\*, Öl\*, Pfeffer\*, 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	1200 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	120 g	240 g	240 g
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. 660 g)
Brennwert	492 kJ/118 kcal	3227 kJ/771 kcal
Fett	6,8 g	44,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4 g
Kohlenhydrate	9,4 g	61,7 g
– davon Zucker	2 g	13,3 g
Eiweiß	3,8 g	25,1 g
Salz	0,53 g	3,45 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 den letzten 8 – 10 Min. der Kartoffel-Backzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel**, **Paprika** und **vegane Filetstücke** darin 5 – 6 Min. anbraten bis die **Filetstücke** goldbraun sind. **Pfanninhalt** mit restlichem „**Hello Cajun**“, **Pfeffer\*** und **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte** würzen und 1 Min. weiterbraten.



## 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** genießen.

**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>

