

# Würzige Hähnchenbrust mit Limetten-Crema

dazu schwarze Bohnen und Slaw

15 – 25 Minuten • 675 kcal • Tag 2 kochen



Hähncheninnenbrustfilet



geraspelter Rotkohl



schwarze Bohnen



Limette, gewachst



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Frühlingszwiebel



Mayonnaise



Naturjoghurt



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche das Obst und Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Zucker\*, Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Butter\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähncheninnenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
geraspelter Rotkohl	200 g	300 g	400 g
schwarze Bohnen	380 g	570 g**	760 g
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Fiesta“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	3 g	6 g	6 g
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 560 g)
Brennwert	506 kJ/121 kcal	2823 kJ/675 kcal
Fett	6,8 g	37,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,1 g
Kohlenhydrate	5,5 g	30,7 g
– davon Zucker	1,8 g	10 g
Eiweiß	8,6 g	47,8 g
Salz	0,58 g	3,23 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) **8)** Eier **9)** Senf

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam

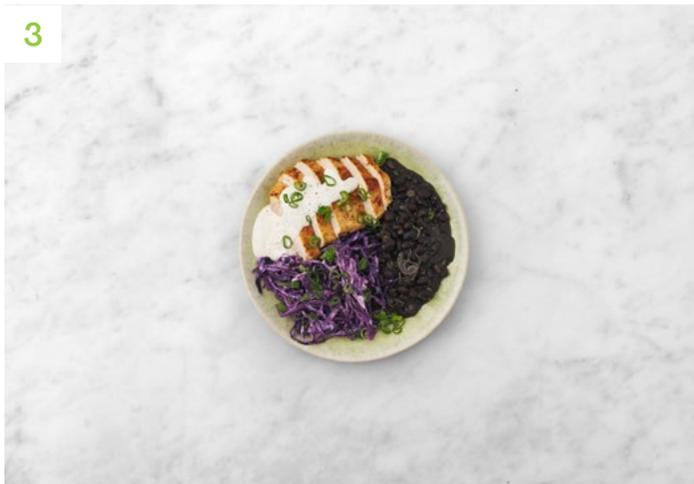
1



2



3



## Rotkohl einweichen

In einem Wasserkocher reichlich **Wasser\*** erhitzen.

In einer großen Schüssel **Rotkohl** mit heißem **Wasser\*** übergießen und 3 Min. ziehen lassen.

**Rotkohl** durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser\*** abschrecken und mit den Händen überschüssiges **Wasser** aus dem **Kohl** auspressen. **Kohl** zurück in die Schüssel geben und beiseitestellen.

**Hähnchen** auf beiden Seiten mit „Hello Smoky Paprika“ und **Pfeffer\*** würzen.

## Hähnchen braten

In einer großen Pfanne, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchen** 2 – 3 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen.

**Limette** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Mayonnaise**, **Joghurt**, restliches „Hello Fiesta“, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

Drei Viertel des **Dressings** unter den **Kohl** mischen. Mit **Weißweinessig\***, **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Fertigstellen

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Bohnen** mitsamt der **Flüssigkeit** in die heiße Pfanne geben. **Hühnerbrühe**, Hälfte „Hello Fiesta“, weiße **Frühlingszwiebelringe**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** hinzufügen.

**Hähnchen**, **Bohnen** und **Slaw** auf Tellern anrichten. **Hähnchen** mit restlichem **Dressing** beträufeln.

Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und mit 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>

