

Pizzetta mit BBQ Chicken

Mais und Buttermilch-Zitronen-Dressing

Zeit Sparen unter 650 Kalorien 15 – 25 Minuten • 648 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



Libanesisches Fladenbrot, mariniert



Mais



Zwiebel



Tomatenpesto



BBQ-Soße



Hartkäse ital. Art, gerieben



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Libanesisches Fladenbrot 15)	120 g**	180 g**	240 g
Mais	150 g	150 g	340 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomatenpesto 14)	25 g	25 g	50 g
BBQ-Soße 9) 10)	20 ml	40 ml	40 ml
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	50 ml	100 ml
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	3 g	6 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. 380 g)
Brennwert	715 kJ/171 kcal	2711 kJ/648 kcal
Fett	7 g	26,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	4,9 g
Kohlenhydrate	15,3 g	58 g
– davon Zucker	4,2 g	15,8 g
Eiweiß	11 g	41,7 g
Salz	1,03 g	3,89 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 **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten

1



2



3



Topping anbraten

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel, Mais** und **Hähnchengeschnetzeltes** darin 4 – 5 Min. anbraten.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.

Fladenbrote vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **BBQ-Soße** und **Tomatenpesto** vermengen.

„**Hello Smoky Paprika**“ zum **Pfanneninhalt** hinzugeben und 30 weitere Sek. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Topping herausnehmen und Pfanne auswischen.

2 [3 | 4] **Libanesisches Fladenbrote** mit dem **BBQ-Tomaten-Dip** bestreichen.

Pizzetta vollenden

In 2 Pfannen jeweils 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Fladenbrot hineingeben, **geriebenen Hartkäse** darüber verteilen, mit dem **Hähnchen-Gemüse** toppen und abgedeckt 1 – 2 Min. braten, bis der Boden knusprig und der **Käse** geschmolzen ist.

Tipp: Du kannst die Pizzetta auch nacheinander in derselben Pfanne braten.

Pizzetta in Stücke schneiden und mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** toppen.

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>

