

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

High Protein | unter 650 Kalorien | 20 – 30 Minuten • 573 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Ingwerpaste



Limette, gewachst



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“



Avocado



Karotte



Salatherz (Romana)



Cannellinibohnen



- 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, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne,
1 Gemüeschäler und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ingwerpaste	5 g**	7,5 g**	10 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	1	2	2
Sweet Chili Soße 14	50 g	100 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	3 g	6 g
Avocado GT ES MX CL MA PE EG MZ CO DM IL ZA TZ KE PT	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	2	2
Salatherz (Romana)	1	2	2
Cannellinibohnen	380 g	570 g**	760 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. 590 g)
Brennwert	409 kJ/98 kcal	2397 kJ/573 kcal
Fett	3,9 g	22,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,1 g
Kohlenhydrate	7,4 g	43,2 g
– davon Zucker	3,3 g	19,2 g
Eiweiß	7,2 g	41,9 g
Salz	1,02 g	6 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 **GT:** Guatemala **ES:** Spanien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **MA:** Marokko **PE:** Peru **EG:** Ägypten **MZ:** Mosambik **CO:** Kolumbien **DM:** Dominica **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **TZ:** Tansania **KE:** Kenia **PT:** Portugal **BR:** Brasilien **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien



Gemüse vorbereiten

Limette vierteln.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Karotte schälen und grob raspeln.



Hähnchen braten

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.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchen marinieren

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.

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



Salat vorbereiten

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

Salatblätter etwas kleiner zupfen.

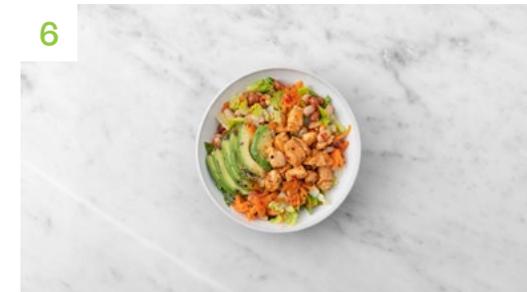
Salatblätter, **Bohnen** und gehobelte **Karotten** in der Schüssel mit dem **Dressing** vermengen.



Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel die Hälfte [drei Viertel | gesamte] **Ingwerpaste**, **Sweet Chili Soße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenvierteln**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen. Mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** und nach Belieben mehr **Limettensaft** abschmecken.

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



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen, mit **Hähnchen** und **Avocado** toppen. **Avocado** mit **Salz*** und **Pfeffer*** bestreuen. Mit restlichen **Limettenvierteln** 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>

