

Scharfes Hähnchen mit Karotten-Feldsalat Kartoffelwürfeln und Petersilienjoghurt

unter 650 Kalorien High Protein 40 – 50 Minuten • 638 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet in Lake



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



rote Chilischote



Knoblauchzehe



vorw. festk. Kartoffeln



Limette, gewachst



Petersilie, glatt



Naturjoghurt



Karotte



Feldsalat



Schwarzkümmel



Blütenhonig

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 Gemüseribe, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	6 g	6 g	9 g**
rote Chilischote NL ES MA	1	1	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1200 g
Limette, gewachst BR MX ES CO	0,5**	0,75**	1
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Naturjoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Schwarzkümmel	4 g	6 g	8 g
Blütenhonig	8 g	8 g	15 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. 670 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2669 kJ/638 kcal
Fett	2,9 g	19,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,4 g
Kohlenhydrate	9,3 g	62,5 g
– davon Zucker	2,4 g	16,3 g
Eiweiß	5,8 g	39,1 g
Salz	0,18 g	1,2 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)

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien BR: Brasilien MX: Mexiko CO: Kolumbien MA: Marokko



1 Kartoffeln backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Kartoffelwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Dann auf der mittleren Schiene im Backofen 25 – 30 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich sind.



4 Für den Karottensalat

Limette vierteln.

Karotten schälen und grob in eine große Schüssel raspeln.

Mit **Honig**, dem **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Limettenviertel**, **Schwarzkümmel**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** vermischen. Kurz beiseitestellen.

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.



2 Chilimarinade zubereiten

Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken (**Achtung: scharf!**).

Knoblauch abziehen und in eine kleine Schüssel pressen.

Gewürzmischung „Hello Piri Piri“ und nach Belieben etwas gehackten **Chili** hinzufügen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Pfanne **Schwarzkümmel** ca. 1 Min. anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.



5 Für den Petersilienjoghurt

Petersilienblätter fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Petersilie** mit **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren und mit **Limettensaft** abschmecken.



3 Hähnchenbrust zubereiten

Hähnchenbrust auf beiden Seiten **salzen***.

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Hitze erhitzen und **Hähnchenbrust** darin von beiden Seiten 1 – 2 Min. anbraten.

Anschließend **Chilimarinade** auf den **Filets** verteilen und diese für die letzten 12 – 14 Min. der Backzeit der **Kartoffelwürfel** (diese bei der Gelegenheit einmal wenden) mit in den Backofen geben und backen, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Feldsalat unter die **Karotten** heben.

Scharfe **Hähnchenbrust**, **Kartoffelwürfel** und **Karottensalat** auf Teller verteilen und zusammen mit dem **Petersilienjoghurt** 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>

