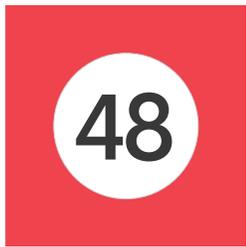


Taco-Night mit knusprigem Hühnchen

Individuell zusammenstellen – gemeinsam genießen

schnell 25 – 35 Minuten • 1014 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



Salat Herz (Romana)



Paprika multicolor



Karotte



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



junger Gouda, gerieben



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Mehl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Weizentortillas 15)	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
junger Gouda, gerieben 7)	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	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. 620 g)
Brennwert	687 kJ/164 kcal	4241 kJ/1014 kcal
Fett	8,8 g	54,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	12,2 g
Kohlenhydrate	13 g	80,2 g
– davon Zucker	2,6 g	15,8 g
Eiweiß	8 g	49,7 g
Salz	0,55 g	3,39 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 **15)** Weizen

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

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



1 Beilagen vorbereiten

Romanasalat in feine Streifen schneiden.

Karotte nach Belieben schälen und grob raspeln.

Paprika in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Limette vierteln.



2 Beilagen zubereiten

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Tortillas** darin ca. 1 Min. je Seite leicht toasten.

In der großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Paprikastreifen** und **Salz*** 2 – 3 Min. scharf anbraten. Herausnehmen.



3 Dip vorbereiten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.



4 Hähnchen panieren

In einer großen Schüssel „**Hello Paprika**“, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Mehl*** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** gut verrühren.

Hähnchen dazugeben und vermengen.



5 Hähnchen anbraten

In derselben großen Pfanne 100 ml **Öl*** bei mittelhoher Temperatur erhitzen. **Hähnchen** darin 4 – 5 Min. rundum frittieren, bis die **Panade** goldbraun ist. Dabei die Stücke trennen, damit sie nicht kleben. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Die Hitze des Öls kannst Du testen, indem Du einen Holzlöffel in die Pfanne gibst. Wenn kleine Blasen um den Löffel entstehen, ist es heiß genug.



6 Anrichten

Tortillas in der Mitte des **Tisches umkreist** von den Beilagen und **Käse** 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>

