

Galaktisches Huhn mit fruchtigem Joghurtsnack

Beliebte Kindergerichte mit Snack-Spaß

30 – 40 Minuten • 1012 kcal • Tag 3 kochen

39



Hähnchengeschnetzeltes



vorw. festk. Kartoffeln



kleine Salatgurke



Naturjoghurt



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Aprikosenkonfitüre



Mayonnaise



Ketchup



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Butter*, Mehl*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
vorw. festk. Kartoffeln	600 g	750 g	1000 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Naturjoghurt 7)	200 g	300 g	400 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenkonfitüre	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise 8) 9)	50 g	75 g	100 g
Ketchup 10)	50 g	75 g	100 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

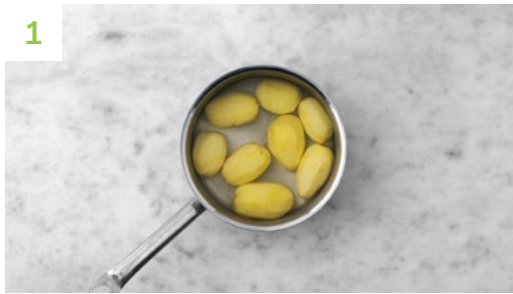
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 740 g)
Brennwert	574 kJ/137 kcal	4234 kJ/1012 kcal
Fett	6,5 g	47,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	9,8 g
Kohlenhydrate	10,6 g	78,4 g
– davon Zucker	2,4 g	17,9 g
Eiweiß	5,7 g	42,2 g
Salz	0,33 g	2,42 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

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



1 Kometen kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln nach Belieben schälen.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen. Kräftig **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln darin abgedeckt 15 – 20 Min. kochen, bis sie gar sind.

Nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Galaxien kreieren

Joghurt auf kleine tiefe Teller verteilen.

Aprikosenkonfitüre mit einer Gabel spiralförmig durch den **Joghurt** ziehen.

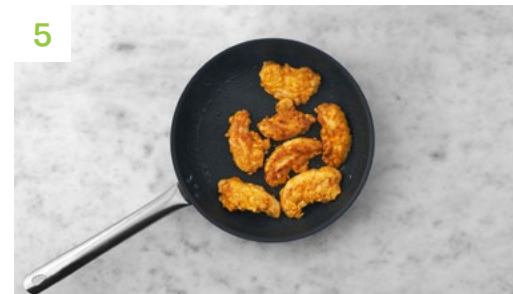
Mayonnaise mit einem Löffel auf zwei Tellern glatt streichen. **Ketchup** auf die **Mayonnaise** geben und mit einer Gabel eine Spirale formen.



2 Halbmond-Salat zubereiten

Gurke längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel **Gurkenhalbmonde** mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und beiseitestellen.



5 Hähnchen frittieren

In einer 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 aneinander 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.



3 Hähnchen vorbereiten

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 mischen.



6 Weltall anrichten

Hähnchen, **Halbmondsalat** und **Kartoffelkometen** um die **Mayo-Ketchup-Galaxie** anrichten und mit der **Joghurt-Aprikosen-Galaxie** 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>

