

Hähnchenbrust auf Balsamico-Linsen-Salat

Avocado und Pflaumendressing

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 591 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



braune Linsen



Avocado



Rucola



Radieschen



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Pflaumenköniture



süßer Senf



Gewürzmischung „Hello Mezze“

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Avocado MX MA PE KE ES	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Pflaumenkonfitüre	20 g	30 g**	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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. 580 g)
Brennwert	427 kJ/102 kcal	2471 kJ/591 kcal
Fett	5,7 g	32,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,6 g
Kohlenhydrate	4,5 g	25,9 g
– davon Zucker	1,9 g	11 g
Eiweiß	7,3 g	42,4 g
Salz	0,28 g	1,62 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) **9)** Senf

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **KE:** Kenia **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IT:** Italien **EG:** Ägypten



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** vermengen.



Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** vermengen.



Gemüse vorbereiten

Rucola halbieren.

Radieschen vierteln oder halbieren.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Filets auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für die Linsen

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

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Linsen** und Hälfte der **Frühlingszwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

Mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig*** ablöschen und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Pfanne auswischen.

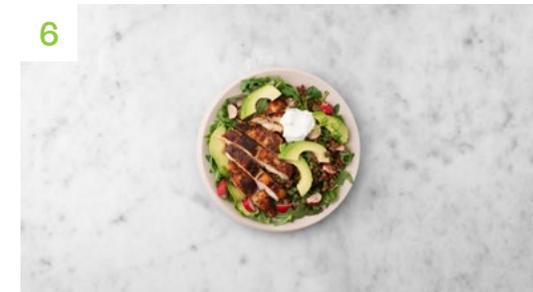


Hähnchenbrust anbraten

In der großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin

2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.



Anrichten

Balsamico-Linsen-Salat mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen.

Dip darüber geben und **Avocado** sowie **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Mit restlichen **Frühlingszwiebeln** 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>

