

Pollo Asado: Hähnchen in smoky Limettenmarinade dazu Kidneybohnen-Salat mit Mais

Kalorien im Blick **schnell** 20 – 30 Minuten • 593 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kidneybohnen



Mais



Salatherz (Romana)



Tomate



Limette, gewachst



Naturjoghurt



Sweet Chili Soße



Gewürzmischung
„Hello Smoky Paprika“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*

Kochutensilien

2 große Schüssel, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kidneybohnen	390 g	585 g**	780 g
Mais	150 g	225 g**	680 g
Salatherz (Romana)	1	1,5**	2
Tomate NL ES MA	1	2	2
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Sweet Chili Soße 14)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9)	3 g	6 g	6 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	403 kJ/96 kcal	2483 kJ/593 kcal
Fett	3,7 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,8 g
Kohlenhydrate	6,4 g	39,7 g
– davon Zucker	3,6 g	22 g
Eiweiß	7,2 g	44,4 g
Salz	0,42 g	2,62 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 **14**) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam



Hähnchen marinieren

Limette vierteln.

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

In einer großen Schüssel **Hähnchenbrust** mit „**Hello Smoky Paprika**“, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenviertel** etwas **Öl**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und marinieren lassen.



Kleine Vorbereitung

Tomate in 1 cm Würfeln schneiden.

Salatherz in feine Streifen schneiden.

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

Mais öffnen, aber nicht abgießen.



Salat vorbereiten

In einer großen Schüssel **Tomatenwürfel**, **Kidneybohnen**, **Mais**, **Sweet Chili Soße**, **Saft** von 1 [2 | 2] **Limettenspalte**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, etwas **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und abschmecken.

Salat in die Schüssel geben und am Ende des Rezepts unterheben.



Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dip** verrühren.



Hähnchen braten

Eine große Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Wenn sie heiß ist, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** hinzufügen.

Hähnchen ca. 2 Min je Seite scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Tipp: Um zu testen, ob die Pfanne heiß genug ist bevor Du **Öl*** hineingibst, spritze etwas Wasser hinein. Wenn sich kleine springende Tröpfchen bilden, ist die Pfanne heiß genug.



Anrichten

Hähnchen in Streifen schneiden.

Bohnen-Mais-Salat auf tiefen Tellern anrichten. Mit **Hähnchen** toppen, mit **Joghurtsoße** beträufeln und mit restlichen **Limettenspalten** 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>

