

Kalifornische Chicken-Bowl, dazu eine Limo

frisch zubereitet mit Limette & Minze

15 – 25 Minuten • 985 kcal • Tag 2 kochen



Limette, gewachst



Coleslaw-Mix



Couscous



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



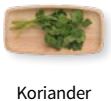
Naturjoghurt



Hühnerbrühe



Sweet Chili Soße



Koriander



Minze



Avocado

DAS GING SCHNELL?

Entdecke die große Auswahl an schnellen Rezepten für nächste Woche.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche das Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Limette, gewachst BR MX ES CO VN	2	3	4
Coleslaw-Mix	200 g	300 g	400 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Sweet Chili Soße 14)	25 g	50 g	50 g
Koriander/Minze	10 g	10 g	20 g
Avocado MX MA PE KE ES	1	2	2

**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. 920 g)
Brennwert	447 kJ/107 kcal	4121 kJ/985 kcal
Fett	5,7 g	52,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	10,5 g
Kohlenhydrate	8,7 g	80,3 g
– davon Zucker	2,8 g	26,2 g
Eiweiß	4,9 g	45,3 g
Salz	0,41 g	3,82 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)

14) Schwefeldiooxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien **MX:** Mexiko **MA:** Marokko **PE:** Peru **CO:** Kolumbien **KE:** Kenia **BR:** Brasilien **VN:** Vietnam

1



2



3



Couscous und Slaw vorbereiten

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einer großen Schüssel **Couscous**, **Hühnerbrühe**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** mit 250 ml [325 ml | 500 ml] **Wasser*** übergießen und 5 – 8 Min. quellen lassen.

In einer zweiten großen Schüssel heißes **Wasser*** über den **Slaw-Mix** gießen und 3 Min. stehen lassen.

Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem **Wasser*** abschrecken, kräftig ausdrücken, um das überschüssige **Wasser** aus dem **Kohl** zu pressen.

Zurück in die Schüssel geben und beiseitestellen.

Limonade zubereiten

Zwei [Drei | Vier] dünne Scheiben von einer **Limette** abschneiden.

Minze mit einer Prise **Zucker** und der flachen Seite eines Messers quetschen.

Limette in 4 Spalten schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Saft** von 4 [6 | 8] **Limettenspalten**, **Minze**, 500 ml [750 ml | 100 ml] **Wasser*** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Zucker*** mixen, bis der **Zucker** sich aufgelöst hat. Mit **Zucker** abschmecken. Durch das Sieb filtern und bis zum Ende des Rezepts in den Kühlschrank stellen.

In einer kleinen Schüssel **Sweet Chili Soße**, **Saft** von 2 [3 | 4] **Limettenspalten**, **Joghurt**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer** verrühren.

Letzte Schritte

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Hähnchen darin ca. 3 Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Avocado halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Koriander fein hacken.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** unter den **Couscous** heben.

Couscous und Slaw auf tiefe Teller verteilen. Mit **Joghurt-Dressing** beträufeln. **Hähnchen** auf dem **Couscous** und **Kohl** anrichten. Mit **Avocadostreifen** und **Koriander** toppen.

Gekühlte **Limonade** in Gläser füllen. Mit den dünnen **Limettenscheiben** garnieren.

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>

