

# Taco-Night mit knusprigem Hühnchen

Individuell zusammenstellen – gemeinsam genießen

**schnell** 25 – 35 Minuten • 1015 kcal • Tag 3 kochen

48



Hähnchengeschnetzeltes



Weizentortillas



Salatherz (Romana)



Paprika multicolor



Karotte



Limette, gewachst



Frühlingszwiebel



junger Gouda, gerieben



Naturjoghurt



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Paprika“

# 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 <b>15)</b>	200 g	300 g	400 g
Salatherz (Romana)	1	1,5**	2
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	2	2
Limette, gewachst <b>BR   MX   ES   CO   VN</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	1	2	2
junger Gouda, gerieben <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	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. 630 g)
Brennwert	677 kJ/162 kcal	4245 kJ/1015 kcal
Fett	8,6 g	54,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	12,2 g
Kohlenhydrate	12,7 g	79,6 g
– davon Zucker	2,5 g	15,9 g
Eiweiß	7,9 g	49,8 g
Salz	0,54 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **IL:** Israel **BR:** Brasilien **MX:** Mexiko **ES:** Spanien **CO:** Kolumbien **VN:** Vietnam **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



## 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

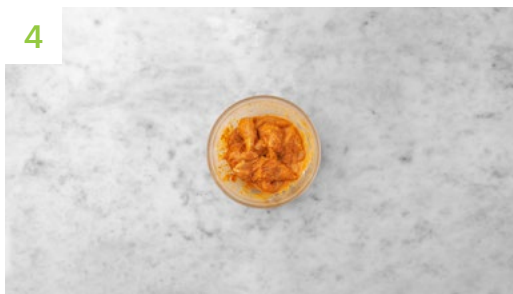
Eine große Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Temperatur erhitzen. **Tortillas** darin ca. 1 Min. je Seite leicht toasten.

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

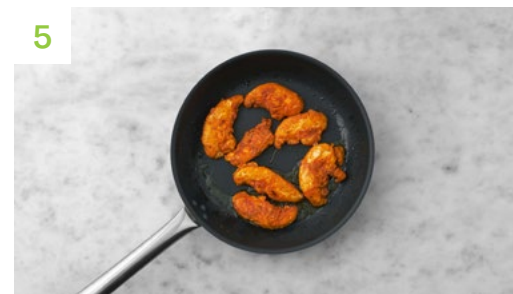
In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Saft** von 1 [1 | 2] **Limettenviertel**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.



## 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>

