

# Galaktisches Huhn mit fruchtigem Joghurtsnack

Beliebte Kindergerichte mit Snack-Spaß

30 – 40 Minuten • 1012 kcal • Tag 3 kochen



- Hähnchengeschnetzeltes
- vorw. festk. Kartoffeln
- kleine Salatgurke
- Naturjoghurt
- Buttermilch-Zitronen-Dressing
- Aprikosenkonfitüre
- Mayonnaise
- Ketchup
- Gewürzmischung „Hello Paprika“

**FÜR DIE GANZE  
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



**ZEIT SPAREN**

Nächste Woche  
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-  
BAR MIT KÄSE**



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Salz\*, Butter\*, Mehl\*, Wasser\*

## 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 <b>7</b>	200 g	300 g	400 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>	50 ml	100 ml	100 ml
Aprikosenkonfitüre	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b>	50 g	75 g	100 g
Ketchup <b>10</b>	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

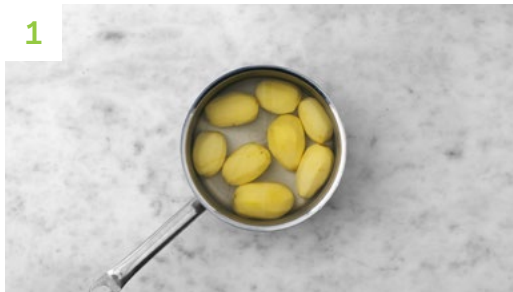
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	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.

**Kartoffeln** 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\*** mischen.

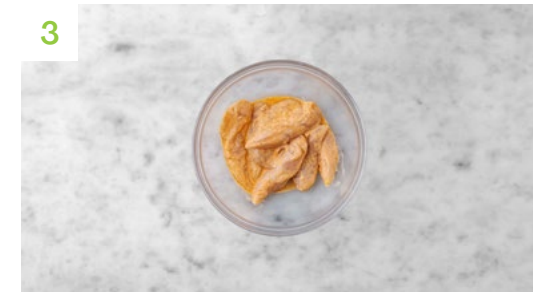
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 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.



## 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 gut untermengen.

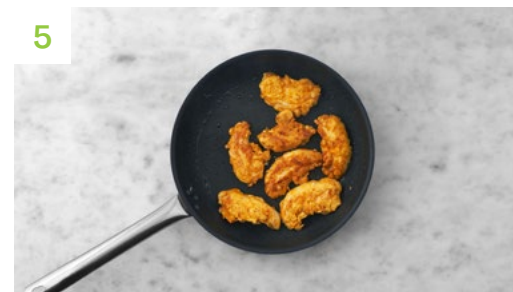


## 4 Galaxien kreieren

**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.



## 5 Hähnchen frittieren

In einer großen Pfanne 100 ml **Öl\*** bei mittlerer 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.



## 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>

