

Hähnchen-Shawarma-Teller mit Blumenkohl dazu Knoblauch-Soße und eingelegte Zwiebeln

Kalorien im Blick High Protein 30 – 40 Minuten • 595 kcal • Tag 3 kochen

38



-  Hähnchengeschnetzeltes, mariniert
-  Ofenkartoffel
-  Blumenkohl
-  Karotte
-  rote Zwiebel
-  Veganes Knoblauch Dressing
-  Naturjoghurt
-  gemahlener Kumin
-  Gewürzmischung „Hello Paprika“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Weißweinessig*, Zucker*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--------------------------------------|-------|--------|-------|
| Hähnchengeschnetzeltes, mariniert | 250 g | 375 g | 500 g |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 1 | 1 | 2 |
| Blumenkohl DE NL ES | 1 | 1 | 2 |
| Karotte DE NL ES IL | 1 | 2 | 2 |
| rote Zwiebel DE NL EG | 2 | 3 | 4 |
| Veganes Knoblauch Dressing 9) | 1 | 1,5** | 2 |
| Naturjoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| gemahlener Kumin | 2 g | 3 g** | 4 g |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“ | 6 g** | 10 g** | 12 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. 770 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 324 kJ/77 kcal | 2488 kJ/595 kcal |
| Fett | 3,5 g | 26,6 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,5 g | 4,1 g |
| Kohlenhydrate | 5,6 g | 43,1 g |
| – davon Zucker | 3 g | 22,8 g |
| Eiweiß | 5,6 g | 43,4 g |
| Salz | 0,35 g | 2,7 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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



Gemüse vorbereiten

Heize den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (210 °C Umluft) vor.

Blumenkohl in mundgerechte **Röschen** schneiden.

Karotte nach Belieben schälen, längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Kartoffeln in 1 cm Würfel schneiden.



Gemüse rösten

Blumenkohl, **Karotte** und **Kartoffelwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit „**Hello Paprika**“, **Kumin**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Gemüse** im Ofen in 18 – 22 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Zwiebeln einlegen

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. In einen kleinen Topf 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser*** füllen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Weißweinessig***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** und **Salz*** zugeben und aufkochen.

Die Hälfte der **Zwiebelstreifen** dazu geben und 5 Min. köcheln lassen, bis die **Zwiebeln** weich sind. Herausnehmen und in eine Schüssel geben.



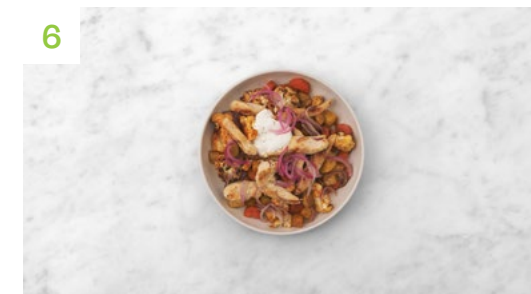
Für die Soße

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Knoblauch-Dressing** mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Weißweinessig*** vermengen.



Fleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes** und **Zwiebelstreifen** darin 5 – 7 Min. anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Ofengemüse auf tiefe Teller verteilen. Das **Hähnchen** darauf geben und mit eingelegten **Zwiebeln** garnieren. **Knoblauch-Dip** dazu 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>

