

Cajun-Chicken mit Salat in Buttermilch-Dressing dazu Kartoffelwedges und Piri-Piri-Dip

wenig Vorbereitung High Protein 30 – 40 Minuten • 700 kcal • Tag 3 kochen

27



Hähnchenbrustfilet in Lake



Kartoffeln (Drillinge)



Salat Herz (Romana)



Apfel



Mais



Knoblauchzehe



Buttermilch-Zitronen-Dressing



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Cajun“



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Naturjoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	750 g
Salatherz (Romana)	120 g	240 g	240 g
Apfel DE NL IT	1	2	2
Mais	150 g	340 g	340 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Mayonnaise 8 9	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Cajun“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7	75 g	100 g	150 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. 640 g)
Brennwert	457 kJ/109 kcal	2928 kJ/700 kcal
Fett	4,5 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,5 g
Kohlenhydrate	10,7 g	68,7 g
– davon Zucker	4 g	25,7 g
Eiweiß	6 g	38,2 g
Salz	0,41 g	2,61 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

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **IT:** Italien

ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitungen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** längs vierteln.

Knoblauch fein hacken.



2 Kartoffeln backen

Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Etwas Platz für die **Hähnchenbrust** lassen.

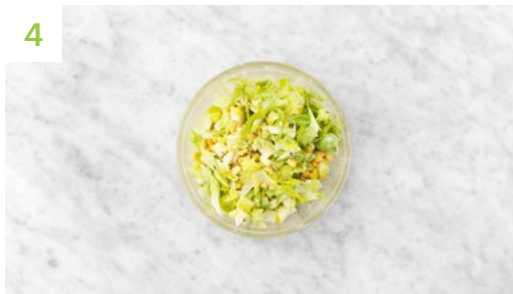
Backblech mit den **Kartoffeln** im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen, bis die **Kartoffeln** weich und goldbraun sind.



3 Hähnchenbrust backen

In einer kleinen Schüssel **Hähnchenbrust** mit gehacktem **Knoblauch**, „**Hello Cajun**“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und etwas **Salz*** rundherum würzen.

In den letzten ca. 14 Min. der Kartoffel-Backzeit **Hähnchenbrustfilets** neben die **Kartoffeln** legen und mitbacken, bis sie innen nicht mehr rosa sind.



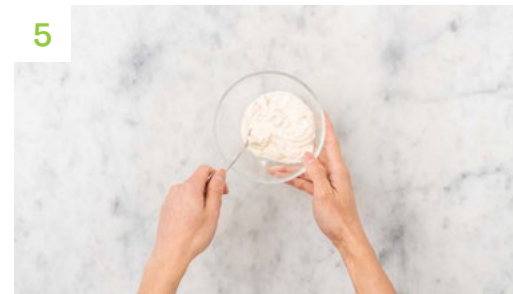
4 Für den Salat

Salatherz halbieren und in mundgerechte Streifen schneiden.

Flüssigkeit aus dem **Mais** abgießen.

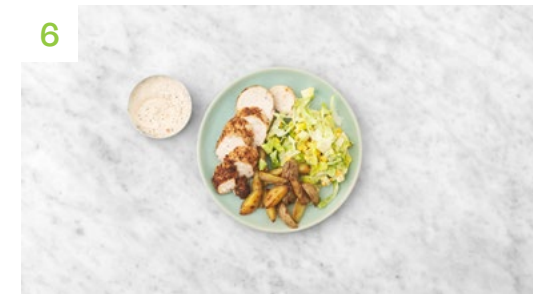
Apfel vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In einer großen Schüssel **Salat**, **Mais** und **Apfel** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mischen.



5 Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, „**Hello Piri Piri**“ und **Mayonnaise** miteinander verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Kartoffelwedges, **Hähnchenbrustfilets** und **Salat** nebeneinander auf Tellern anrichten. **Dip** dazureichen.

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>

