

Thai Mango Linsensalat mit Hähnchen in Sriracha-Erdnuss-Dressing

High Protein **schnell** Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 589 kcal • Tag 3 kochen

42



Hähnchenbrustfilet in Lake



braune Linsen



Salatherz (Romana)



Mango



Karotte



rote Zwiebel



Erdnussbutter



Sojasoße



Sriracha Sauce

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 2 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Salatherz (Romana)	1	2	2
Mango PE BR IL CR	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Erdnussbutter 1)	25 g	25 g	50 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	16 ml

**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. 670 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	2466 kJ/589 kcal
Fett	3,7 g	24,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3,3 g
Kohlenhydrate	6,7 g	43,5 g
– davon Zucker	4 g	26,5 g
Eiweiß	6,5 g	43,5 g
Salz	0,41 g	2,77 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: **1)** Erdnüsse **11)** Soja **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **PE:** Peru **BR:** Brasilien **IL:** Israel **CR:** Costa Rica **ES:** Spanien



Für das Dressing

Mango schälen, **Fruchtfleisch** vom Kern abschneiden und in 1 cm Würfel schneiden.

In einem hohen Rührgefäß die Hälfte der **Mango**, **Sriracha**, **Erdnussbutter**, Hälfte [drei Viertel | **gesamte**] **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig***, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Wasser***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** mithilfe eines Pürierstabs pürieren.

Tipp: Wenn das Dressing noch zu dickflüssig ist, füge *esslöffelweise Wasser** hinzu.



Kleine Vorbereitung

Karotte längs vierteln und in 0,5 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Salatherz in mundgerechte Stücke schneiden.

Linsen durch ein Sieb abgießen.

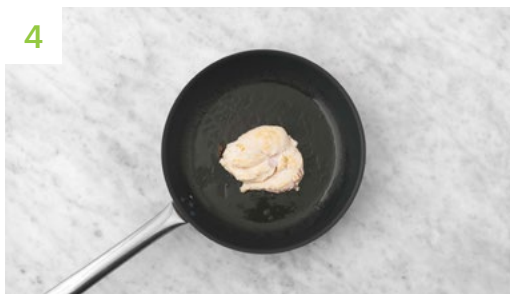
Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.



Linsen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Linsen**, **Karotten** und **Zwiebeln** darin 6 – 8 Min. anbraten, bis die **Karotten** weich sind. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In der Zwischenzeit mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchen anbraten

Hähnchenbrust rundum **salzen*** und **pfeffern***.

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** darin 2 – 3 Min. je Seite goldbraun anbraten.



Letzte Schritte

Hähnchenbrust nach der Garzeit nach Belieben in Streifen schneiden.

Karotten-Linsen-Mischung zusammen mit dem **Salat** und der Hälfte des **Dressings** in eine große Schüssel geben und vermengen.



Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Hähnchen** und restlicher **Mango** toppen. Nach Belieben mit dem restlichen **Dressing** servieren und genießen.

Guten Appetit!

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

