

# Hähnchenbrust an Salat mit Aprikosen-Curry-Dressing dazu gebackene Kartoffelwürfel

High Protein Family unter 650 Kalorien 25 – 35 Minuten • 472 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrust



Salatherz (Romana)



Radieschen



Gurke



Joghurt



mittelscharfer Senf



Mayonnaise



Aprikosenchutney



Gewürzmischung „Hello Curry“



Knoblauchzehe



Ofenkartoffel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer\*, Öl\*, Salz\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Salatherz (Romana) DE	2	3	4
Radieschen DE	100 g	150 g	200 g
Gurke NL   ES   GR	1	1	2
Joghurt 7)	100 g	150 g	200 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Ofenkartoffel DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 660 g)
Brennwert	301 kJ/72 kcal	1976 kJ/472 kcal
Fett	3,17 g	20,79 g
– davon ges. Fettsäuren	0,61 g	4,02 g
Kohlenhydrate	5,04 g	33,09 g
– davon Zucker	2,76 g	18,11 g
Eiweiß	5,64 g	36,97 g
Salz	0,268 g	1,759 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 ES: Spanien FR: Frankreich NL: Niederlande BE: Belgien EG: Ägypten MA: Marokko MT: Malta IL: Israel PT: Portugal CY: Zypern GR: Griechenland



### Für die Croutons

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

**Kartoffel** in 1 cm große Würfel schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.

In einer großen Schüssel **Kartoffelwürfel**, **Knoblauch** und **Gewürzmischung „Hello Paprika“** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

**Kartoffelwürfel** im vorgeheizten Ofen für ca. 15 – 18 Min. goldbraun backen.



### Für das Dressing

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, **Senf**, **Aprikosen Chutney** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** miteinander vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust** rundherum **salzen\*** und in der großen Pfanne ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

Anschließend neben die **Kartoffelwürfel** auf das Backblech geben und in den letzten 10 Min. mitbacken, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.



### Salat marinieren

Die Hälfte vom **Dressing** an den **Salat** geben und vermengen. **Salat** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

Restliches **Dressing** kurz beiseite stellen.



### Salatzutaten schneiden

**Salatherzen** halbieren, Strunk herausschneiden und **Salathälften** in mundgerechte Streifen schneiden.

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden oder hobeln.

**Radieschen** vierteln.

**Salat**, **Gurke** und **Radieschen** in die große Schüssel aus Schritt 1 geben.



### Anrichten

Backblech aus dem Ofen nehmen und **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden.

**Salat** auf tiefen Tellern anrichten.

Mit **Hähnchenbrust** und **Kartoffelcroutons** toppen.

Restliches **Dressing** nach Belieben über den **Salat** verteilen.

## Guten Appetit!

### Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!

