

# Balsamico-Linsen-Salat mit Hähnchenbrust Avocado und Pflaumendressing

unter 650 Kalorien High Protein 25 – 35 Minuten • 543 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



braune Linsen



Avocado



Rucola



Radieschen



Frühlingszwiebel



Naturjoghurt



Pflaumemus



süßer Senf



Gewürzmischung  
„Hello Mezza“



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
braune Linsen	390 g	585 g**	780 g
Avocado <b>KE</b>   <b>PE</b>   <b>MA</b>   <b>CO</b>   <b>TZ</b>   <b>ZA</b>   <b>MX</b>   <b>CL</b>   <b>IL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Radieschen <b>NL</b>   <b>IT</b>	100 g	150 g	200 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>MA</b>   <b>EG</b>	2	3	1
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Pflaumenmus	20 g	30 g**	40 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Gewürzmischung „Hello Mezze“	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. 570 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	2273 kJ/543 kcal
Fett	5 g	28,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	6 g
Kohlenhydrate	4,6 g	26,1 g
– davon Zucker	2,1 g	11,8 g
Eiweiß	7,3 g	41,6 g
Salz	0,28 g	1,6 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 **KE:** Kenia **PE:** Peru **MA:** Marokko **CO:** Kolumbien **TZ:** Tansania **ZA:** Südafrika **MX:** Mexiko **CL:** Chile **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **IT:** Italien **EG:** Ägypten



## 1 Für den Dip

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In einer kleinen Schüssel grünen Teil der **Frühlingszwiebel**, **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dip** vermengen.



## 2 Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Pflaumenmus**, **süßen Senf**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig\***, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** vermengen.



## 3 Gemüse vorbereiten

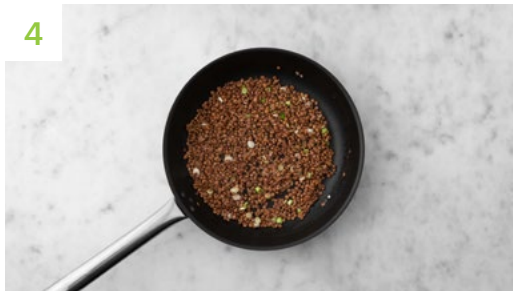
**Rucola** halbieren.

**Radieschen** vierteln oder halbieren.

Beides in die Schüssel mit dem **Dressing** geben, aber noch nicht vermengen.

**Avocado** halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Hähnchenbrust** waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Filets** auf beiden Seiten mit „Hello Mezze“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



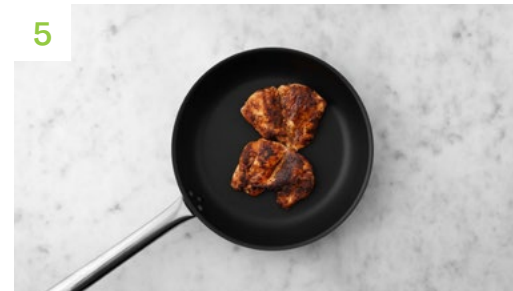
## 4 Für die Linsen

**Linsen** durch ein Sieb abgießen und mit **Wasser** abspülen.

In einer großen Pfanne 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Linsen** und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

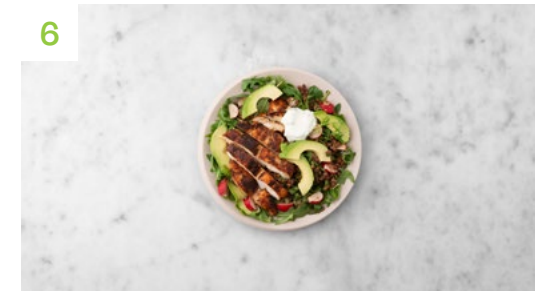
Mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Balsamicoessig\*** ablöschen und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und in die Schüssel mit dem **Dressing** geben.

Pfanne auswischen.



## 5 Hähnchenbrust anbraten

In der großen Pfanne erneut 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin 2 – 3 Min. pro Seite anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist. Aus der Pfanne nehmen und in dünne Scheiben schneiden.



## 6 Anrichten

**Balsamico-Linsen-Salat** mit dem **Dressing** vermengen und auf tiefe Teller verteilen.

**Frühlingszwiebel-Dip** darüber geben und **Avocado** sowie **Hähnchenbrust** darauf anrichten.

**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>

