

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

unter 650 Kalorien **Family** High Protein 25 – 35 Minuten • 617 kcal • Tag 3 kochen

38



Hähnchenbrustfilet in Lake



Ofenkartoffel



Salatherz (Romana)



Radieschen



kleine Salatgurke



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Aprikosenchutney



Mayonnaise



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gewürzmischung „Hello Paprika“

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Öl*, Salz*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	5	6
Salatherz (Romana)	2	3	4
Radieschen NL IT	100 g	150 g	200 g
kleine Salatgurke	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Aprikosenchutney 9)	50 g	75 g	100 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 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.)

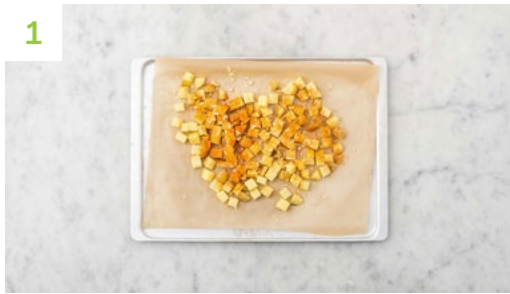
	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	2581 kJ/617 kcal
Fett	3,1 g	23 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	4,1 g
Kohlenhydrate	8,1 g	61,1 g
– davon Zucker	2,3 g	17,2 g
Eiweiß	5,3 g	40 g
Salz	0,15 g	1,11 g

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 **FR:** Frankreich **BE:** Belgien
NL: Niederlande **IT:** Italien **ES:** Spanien



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 „**Hello Paprika**“ mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen 15 – 18 Min. goldbraun backen.



Für den Dip

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

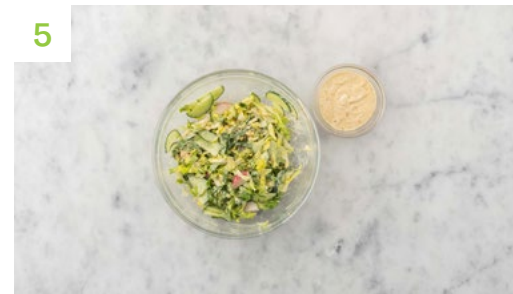


Hähnchenbrust braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Hähnchenbrust rundherum **salzen*** und ca. 2 Min. je Seite goldbraun braten.

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



Salat marinieren

Hälfte vom **Dip** mit dem **Salat** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Restlichen **Dip** kurz beiseite stellen.



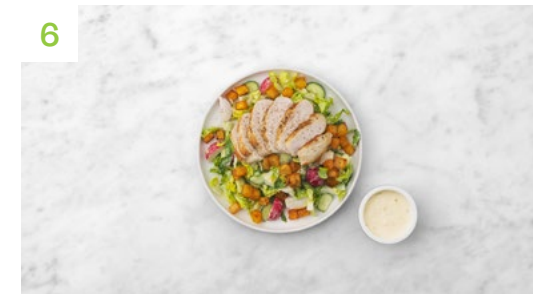
Salatzutaten schneiden

Romanasalat 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. Restlichen **Dip** nach Belieben über den **Salat** verteilen.

Guten Appetit!

Radieschen

Kindern kann das Wurzelgemüse zu scharf sein. Tipp für einen milderen Geschmack: übergieß die Radieschen mit heißem Wasser und lass sie 3 Minuten darin ziehen.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

