



Hähnchengeschnetzeltes auf Karotten-Kartoffelstampf

mit grünen Bohnen und Honig-Senf-Salat

Viel Gemüse High Protein Kalorien im Blick 30 - 40 Min • 481 kcal

22



mehlig. Kartoffeln



Buschbohnen



Schalotte



Petersilie
glatt/Schnittlauch



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühpulver



Hähnchengesne-
tzeltetes, mariniert



gelbe Karotte



Blattsalatsmischung



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Honig*, Butter*, Olivenöl*, Salz*, Weißweinessig*

Kochutensilien

1 Gemüseschäler, 1 Kartoffelstampfer, 1 Sieb, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
mehlig. Kartoffeln DE	200 g	300 g	400 g
Buschbohnen DE SN MA KE ET	100 g	150 g	200 g
Schalotte DE FR NL	1	1	2
Petersilie glatt/Schnittlauch IL	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	150 g	225 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Gemüsebrühpulver 10)	8 g	12 g	16 g
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
gelbe Karotte	2	3	4
Blattsalatsmischung DE NL ES FR IT	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. 750 g)
Brenwert	269 kJ/64 kcal	2012 kJ/481 kcal
Fett	2,7 g	20,1 g
- davon ges. Fettsäuren	0,9 g	7 g
Kohlenhydrate	4,7 g	35,2 g
- davon Zucker	4,4 g	32,8 g
Eiweiß	5,2 g	39 g
Salz	0,49 g	3,67 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 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland SN: Senegal MA: Marokko KE: Kenia ET: Äthiopien NL: Niederlande FR: Frankreich IL: Israel ES: Spanien IT: Italien SE: Schweden



1 Kartoffeln & Pastinake kochen

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] Wasser im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Karotten schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

In einen großen Topf 400 ml [600 ml | 800 ml] heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen. Gemüse hinzugeben und 12 - 14 Min. weich garen. Danach durch ein Sieb abgießen.



4 Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen. Buschbohnen darin 4 - 5 Min. garen.

Schalotte, Knoblauch und Hähnchengeschnetzeltes hinzugeben und 4 - 6 weitere Min. garen, bis die Bohnen weich sind. Mit Pfeffer* abschmecken. Ggfs. warm halten.



2 In der Zwischenzeit

Petersilie und Schnittlauch fein hacken.

In einer kleinen Schüssel Joghurt, Kräuter, Salz* und Pfeffer* zu einem Dip vermengen.

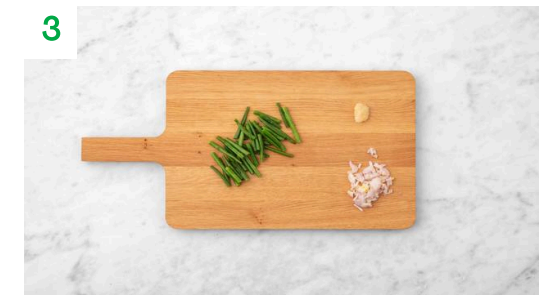
In einer großen Schüssel Senf, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Dip, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig*, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Essig*, Salz* und Pfeffer* zu einem Dressing vermengen.

Salat hinzugeben und noch nicht vermengen.



5 Für den Stampf

Kartoffeln und Karotten zusammen mit der Hälfte des Dips, Gemüsebrühe, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Butter*, Salz* und Pfeffer* zurück in den Topf geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem Stampf verarbeiten.

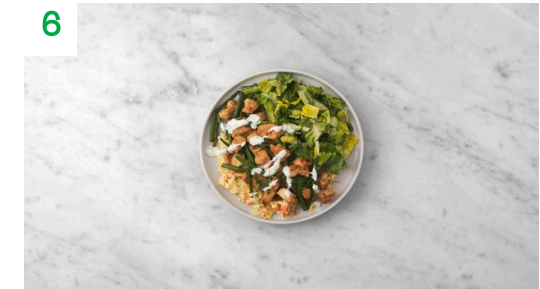


3 Bohnen vorbereiten

Schalotte fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.

Enden der Bohnen entfernen und Bohnen halbieren.



6 Anrichten

Salat mit dem Dressing vermengen.

Kartoffel-Karotten-Stampf auf Teller verteilen, Hähnchen darauf anrichten und mit dem Joghurt toppen. Salat daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem
frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

