# Hähnchen-Salat mit Senf-Preiselbeer-Dressing

## bunten Karotten, Balsamico-Linsen und Feldsalat

19

Viel Gemüse | High Protein | Schnell | 25 – 35 Min • 716 kcal

- Karotte
- lila Karotte
- braune Linsen
- Feldsalat
- mittelscharfer Senf
- Wildpreiselbeeren marmelade
- Zwiebel
- Hähnchenbrustfilet in Lake
- Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“
- Mandeln, geröstet
- Gewürzmischung „Hello Patatas“

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

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

## *Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*, Balsamicoessig*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---|---|---|---|
| Karotte **DE \| IL \| ES \| NL** | 2 | 3 | 4 |
| lila Karotte **NL** | 1 | 1 | 2 |
| braune Linsen | 390 g | 585 g** | 780 g |
| Feldsalat **DE \| FR \| IT** | 75 g | 100 g | 150 g |
| mittelscharfer Senf **9)** | 40 ml | 60 ml | 80 ml |
| Wildpreiselbeerenmarmelade | 50 g | 75 g | 100 g |
| Zwiebel **DE \| NL \| EG** | 1 | 1 | 2 |
| Hähnchenbrustfilet in Lake | 250 g | 375 g | 500 g |
| Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ **9)** | 3 g | 6 g | 6 g |
| Mandeln, geröstet **1) 22)** | 20 g | 40 g | 40 g |
| Gewürzmischung „Hello Patatas“ | 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. 630 g) |
|---|---|---|
| Brenwert | 477 kJ/114 kcal | 2998 kJ/716 kcal |
| Fett | 4,9 g | 30,5 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g | 4,6 g |
| Kohlenhydrate | 9,3 g | 58,3 g |
| – davon Zucker | 4,6 g | 28,9 g |
| Eiweiß | 7,3 g | 46 g |
| Salz | 0,82 g | 5,14 g |

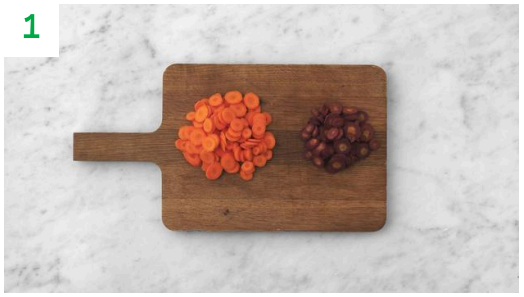
Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 1)** Erdnüsse **9)** Senf **22)** Mandeln

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **IL:** Israel **ES:** Spanien **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **EG:** Ägypten

1



## Karotten vorbereiten

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

Karotten nach Belieben schälen und diagonal in 0,5 cm Scheiben schneiden.

2

## Karotten rösten

In einer großen Schüssel Karotten, „Hello Patatas“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Honig*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Karotten auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und im Ofen 18 – 22 Min. backen.

3

## Fleisch vorbereiten

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

Filets rundum mit „Hello Smoky Paprika“, Salz*, Pfeffer* und etwas Olivenöl* würzen.

Filets in den letzten 10 – 14 Min. der Gemüsegarzeit mit auf das Backblech geben, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.

4

## Linsen braten

Linsen in ein Sieb gießen und mit Wasser abspülen.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Mandeln grob hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen. Linsen und Zwiebel darin 2 – 3 Min. anschwitzen.

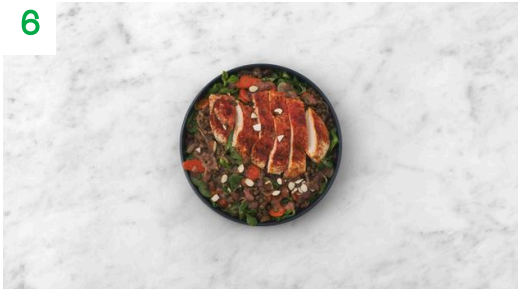
Mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] Balsamicoessig* ablöschen und 1 weitere Min. anschwitzen. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

5

## Salat fertigstellen

In der großen Schüssel aus Schritt 2 Senf, Wildpreiselbeerenmarmelade, 2 EL [3 EL | 4 EL] Olivenöl*, 2 EL [3 EL | 4 EL] Wasser*, Salz* und Pfeffer* zu einem Dressing verrühren.

6



## Anrichten

Linsen, Karotten und Feldsalat in die große Schüssel geben und gut vermengen.

Hähnchen nach Belieben in Streifen schneiden.

Salat auf tiefe Teller geben und mit Hähnchenstreifen toppen. Mit Mandeln garnieren.

**Guten Appetit!**

**Für mehr Essensfreu(n)de:**

*Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!*
*http://www.hellofresh.de/freunde*