



# Asiatischer Hähnchensalat mit knackigem Gemüse

dazu Sesam-Dressing und Erdnüsse

Viel Gemüse High Protein Extra schnell 15 - 25 Min • 468 kcal

59



Teriyakisauce



Sesamöl



Mayonnaise



Coleslaw-Mix



Erdnüsse, geröstet,  
gesalzen



Sojasauce



Gurke



Hähnchengeschnitztes



Knoblauch-Ingwer-  
Zitronengras Paste



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl\*, Weißweinessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Zutaten 2 - 4 Personen

|                                     | 2P      | 3P      | 4P    |
|-------------------------------------|---------|---------|-------|
| Teriyakisofße 13) 11) 15)           | 50 g    | 75 g**  | 100 g |
| Sesamöl 3)                          | 10 ml   | 10 ml   | 20 ml |
| Mayonnaise 8) 9)                    | 25 g    | 25 g    | 50 g  |
| Coleslaw-Mix                        | 200 g   | 300 g   | 400 g |
| Erdnüsse, geröstet, gesalzen 1)     | 20 g    | 20 g    | 40 g  |
| Sojasofße 13) 11) 15)               | 10 ml** | 15 ml** | 20 ml |
| Gurke NL   ES   MA   DE             | 1       | 2       | 2     |
| Hähnchengeschnetztes                | 250 g   | 375 g   | 500 g |
| Knoblauch-Ingwer-Zitronengras Paste | 22 g    | 22 g    | 44 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.)

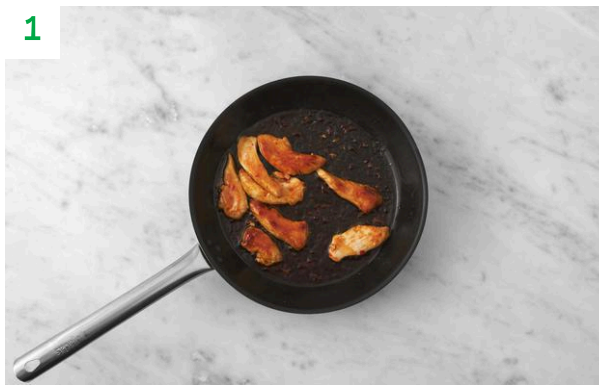
|                         | 100 g           | Portion (ca. 450 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert               | 431 kJ/103 kcal | 1956 kJ/468 kcal    |
| Fett                    | 6,2 g           | 28,3 g              |
| - davon ges. Fettsäuren | 1,8 g           | 8,2 g               |
| Kohlenhydrate           | 4 g             | 18,1 g              |
| - davon Zucker          | 3,1 g           | 14,2 g              |
| Eiweiß                  | 7,8 g           | 35,2 g              |
| Salz                    | 0,77 g          | 3,48 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 3) Sesamsamen 8) Eier 9) Senf 11) Soja 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko DE: Deutschland



## Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Hähnchen darin 2 - 3 Min. anbraten. Teriyaki-Sauce und Knoblauch-Ingwer-Zitronengras-Paste hinzugeben und 1 weitere Min. anbraten.

## In der Zwischenzeit

Coleslaw-Mix in eine große Schüssel geben. Mit kochendem Wasser\* übergießen und 2 Min. ziehen lassen.

Coleslaw-Mix durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Gurke in Halbmonde schneiden.

In einer großen Schüssel Mayonnaise, Sesamöl, Sojasofße, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig\* vermengen. Gemüse hinzugeben und vermengen.

## Anrichten

Salat auf tiefe Teller verteilen und mit glasierten Hähnchenstreifen toppen. Mit Erdnüssen garnieren und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

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

