

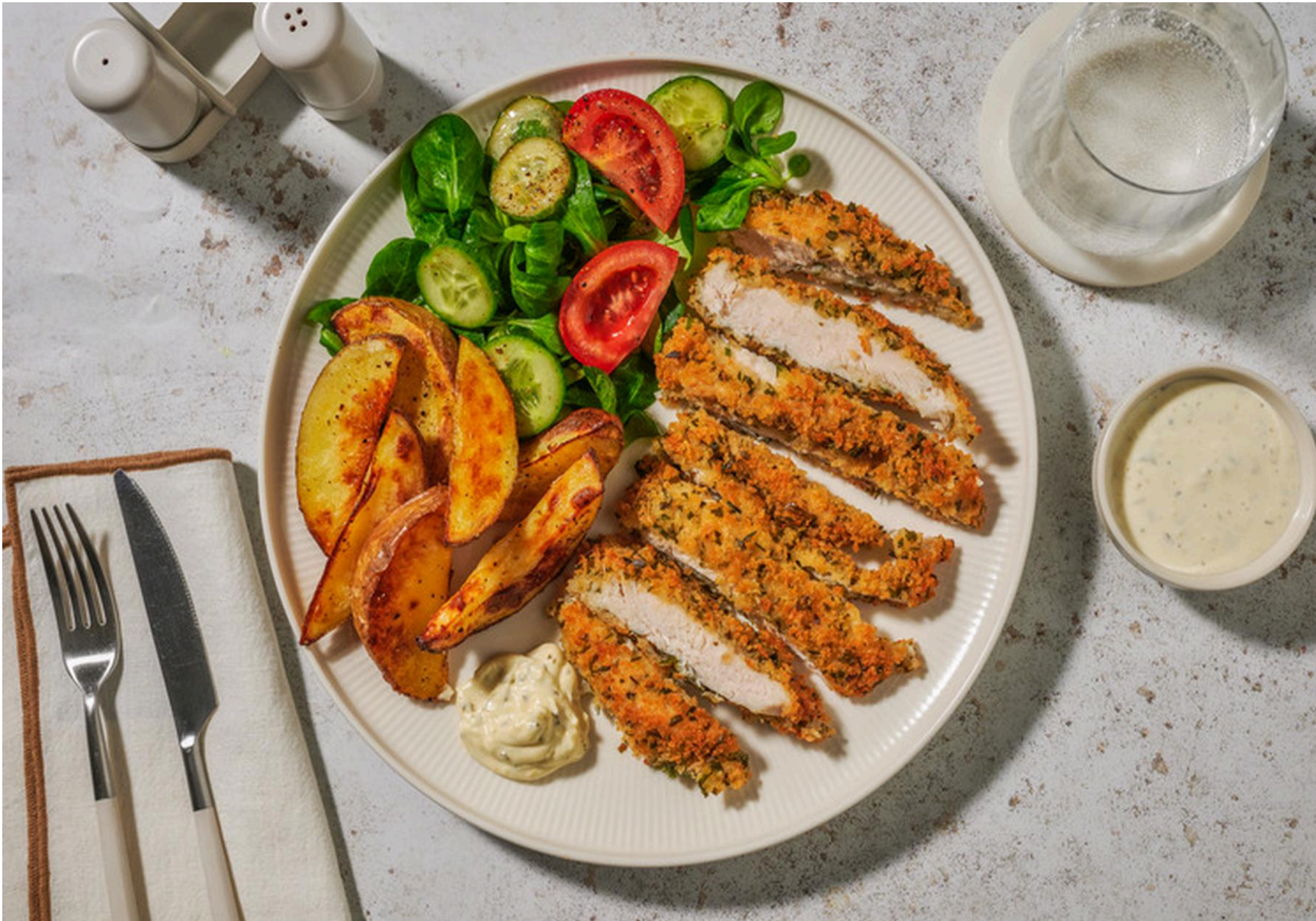


Knuspriges Hähnchen mit Ofenkartoffeln

Zubereitung in Air-Fryer oder Pfanne

High Protein Schnell Kalorien im Blick 25 - 35 Min • 641 kcal

58



Tomate



Feldsalat



vorw. festk.
Kartoffeln



Ravigote Sauce



Zitrone, gewachst



Pankomehl



Mayonnaise



kleine Salatgurke



Hähnchenbrustfilet
in Lake



Knoblauch-Kräuter
Mix



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Honig*, Olivenöl*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Tomate ES MA NL	1	2	2
Feldsalat DE	75 g	100 g	150 g
vorw. festk. Kartoffeln	400 g	600 g	750 g
Ravigote Sauce 8) 9)	40 g	80 g	80 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR EG	1	2	2
Pankomehl 13) 15)	25 g	50 g	50 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	50 g	50 g
kleine Salatgurke NL ES MA	1	2	2
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Knoblauch-Kräuter Mix	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. 600 g)
Brennwert	451 kJ/108 kcal	2681 kJ/641 kcal
Fett	4,4 g	26,2 g
- davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,8 g
Kohlenhydrate	10,8 g	64 g
- davon Zucker	2 g	11,7 g
Eiweiß	6,3 g	37,4 g
Salz	0,3 g	1,77 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: 8) Eier 9) Senf 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien MA: Marokko NL: Niederlande

DE: Deutschland ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



Für die Kartoffeln

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.
Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Knoblauch-Kräuter-Mix, Salz* und Pfeffer* vermengen und im Ofen 25 - 30 Min. goldbraun backen.



Kleine Vorbereitung

Gurke in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
Tomate halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.
Zitrone in 6 Spalten schneiden.



Hähnchen panieren

Hähnchenbrustfilets waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen.
In einem tiefen Teller Panko, Salz* und Pfeffer* mischen.
Hähnchen rundum salzen* und mit Mayonnaise bestreichen. Dann im Panko wälzen.



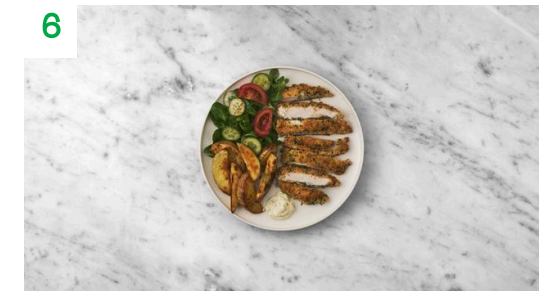
Für das Hähnchen

Hähnchen im Airfryer bei 180 °C 12 - 14 Min. garen, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.
Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.
Tipp: Du kannst das Hähnchen auch in reichlich heißem Öl* in einer Pfanne 4 - 5 Min. je Seite anbraten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.



Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Honig* und Saft von 2 [3 | 4] Zitronenspalten, Salz* und Pfeffer* zu einem Dressing vermengen.
Salat, Tomate und Gurke dazugeben und vermengen.



Anrichten

Knuspriges Hähnchen, Salat und Kartoffeln nebeneinander anrichten und restliche Zitronenspalten dazugeben. Mit Ravigote Sauce servieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

