

# American Bowl! mit Hähnchen und Avocado

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs unter 650 Kalorien 20 – 30 Minuten • 567 kcal • Tag 3 kochen



Joghurt



Tomate



Mais



Hähnchenbrustfilet



Avocado



Salatherz (Romana)



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Mayonnaise



Hartkäse geraspelt



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

Gut im Haus zu haben

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier,  
1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Joghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Tomate <b>DE</b>	1	2	2
Mais	1	1,5**	2
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Avocado <b>MX   CL   KE   ZW   CO   MA   ES   IL   PE   DO</b>	1	1	2
Salatherz (Romana) <b>DE</b>	1	1	2
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   IT</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	17 ml	25,5 ml**	34 ml
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Weißweinessig*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*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. 500 g)
Brennwert	479 kJ/115 kcal	2370 kJ/567 kcal
Fett	7,15 g	35,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,98 g	9,78 g
Kohlenhydrate	3,68 g	18,19 g
– davon Zucker	2,75 g	13,61 g
Eiweiß	8,63 g	42,69 g
Salz	0,353 g	1,747 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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **MX:** Mexiko **CL:** Chile **KE:** Kenia **PE:** Peru **ZW:** Simbabwe **CO:** Kolumbien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **DO:** Dominikanische Republik



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Frühlingszwiebel** in dünne Ringe schneiden.



## Für das Dressing

In einer großen Schüssel **Joghurt**, **Mayonnaise**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Essig\*** und **Frühlingszwiebelringe** miteinander vermengen.

**Knoblauch** hineinpressen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse schneiden

**Salatherz** halbieren, Strunk entfernen und **Salatblätter** in Streifen schneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und die Hälften in je 4 Spalten schneiden.

**Mais** durch ein Sieb abgießen.

**Salatstreifen**, **Tomaten** und **Mais** in die große Schüssel geben, mit dem **Dressing** mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Avocado schneiden

**Avocado** halbieren, entkernen, **Fruchtfleisch** mit einem Löffel herauslösen und quer in dünne Scheiben schneiden.

**Hähnchenfleisch** in 2 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Schüssel mit „**Hello Paprika**“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen.



## Hähnchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und das **Hähnchenfleisch** 4 – 6 Min. braten, bis es außen gebräunt und innen nicht mehr rosa ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Anrichten

**Salat** in Schüsseln verteilen, **Avocado** und **Hähnchenfleisch** darauf anrichten, mit **Hartkäse** toppen und genießen.

## Guten Appetit!

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

